

Vegetarisch FIT!

Kochen und Genießen ohne Fleisch



**Vegetarische
Schwangerschaft**
Fit und gesund
durch 9 Monate

Mediterran gefüllte
Muschelnudeln
Seite 32

Guten Appetit!
36 Rezepte

**Süßlupine -
das Eiweißwunder**
Konkurrenz für Tofu

Klein aber oho!
Amaranth für Genießer

Exotik pur
Menü mit Kokosnuss

Geliebte Pasta
Neue Ideen, die super schmecken

Die Hut-Saison ist eröffnet
Leckeres mit Champignons

Vegetarische Kochschule
Knusprige Quiche

Spinat - jung & frisch
Tolle Frühlingsgerichte



Garden Gourmet®



tivall®



Schon
probiert?

- ✓ Vegetarische Filet-Streifen
- ✓ Vegetarisches Paprika-Käse Rondo
- ✓ Vegetarische Burger
- ✓ Vegetarische Klößchen
- ✓ Vegetarische Schnitzel
- ✓ Vegetarisches Filet
- ✓ Vegetarische Gemüsebällchen

Vegetarisch genießen mit Garden Gourmet.

Erhältlich bei: Edeka (in den Regionen: Nord, Minden-Hannover, Hessenring, Nordbayern-Sachsen-Thüringen), Feneberg, Marktkauf, Toom, Rewe Dortmund, ausgewählten Norma-Filialen, Hit, Konsum Magdeburg, Konsum Dresden, WEZ, ausgewählten Rewe-Einzelhändlern und Merkur (Österreich). Das Geschäft in Ihrer Nähe finden Sie unter www.tivall.de

Vorwort

Kleine Überraschungen



Liebe Leserinnen und Leser,

wie in jedem Jahr fand auch dieses Jahr im Februar in Nürnberg die **BioFach-Messe** statt – die weltgrößte Bio-Messe. Wir haben uns wieder für Sie umgeschaut und interessante neue Produkte aufgespürt, die es bald im Naturkostladen oder Reformhaus zu kaufen gibt. Sie sind nun neugierig? Dann blättern Sie auf **Seite 38**, Fabienne Rzitki nimmt Sie mit auf einen kleinen Messerundgang.

Es gibt kaum ein Lebensmittel, das die verschiedenen kulinarischen Vorlieben so eint wie Pasta. Aus diesem Grund war dies auch das Thema unseres **Rezeptwettbewerbs**, den wir in der Januarausgabe ausgeschrieben hatten. Zahlreiche vegetarische Nudelrezepte erreichten die Redaktion und es war alles andere als einfach, die besten auszuwählen. Doch nun stehen sie fest – ab **Seite 30** zeigen wir Ihnen die sechs köstlichen Siegerrezepte.

Jetzt im April kommt das erste frische Grün aus heimischem Anbau auf den Markt – **knackiger Spinat**. Während Kinder das gesunde Gemüse gerne verschmähen, zeigen wir ab **Seite 18**, mit welchen Rezepten man dann spätestens als Erwachsener noch zum Fan werden kann. Haben Sie schon einmal Amaranth probiert? Die kleinen Körnchen, die bei den Inkas und Azteken sehr beliebt waren, sind ideal für die vegetarische Küche. Sie enthalten wichtige Nährstoffe in besonders großer Menge wie beispielsweise Eisen, Kalzium und Eiweiß. Ab **Seite 50** haben wir vier Gerichte für Sie zusammengestellt, in denen **Amaranth** die Hauptrolle spielt.

Immer wieder erreichen uns Anfragen, ob man sich auch in der **Schwangerschaft** problemlos vegetarisch ernähren könne. Daher gehen wir dem Thema ab **Seite 26** auf den Grund. Die Buchautorin und vegetarische Mutter Irmela Erckenbrecht beschreibt, worauf in dieser besonderen Zeit zu achten ist.

Wir wünschen Ihnen mit diesen und weiteren Themen eine interessante Lektüre!

Herzlichst Ihre

Heide Körner



Beruhigt den Magen bei Unwohlsein!



NEU!

Schoenenberger naturreiner Pflanzentrunk **Ingwer**

- regt die Verdauungssäfte an
- beugt Unwohlsein vor
z.B. bei Reisen
mit Bus, Schiff
oder Flugzeug

Erhältlich in allen
Reformwaren- und
vielen Gesundheits-
Fachgeschäften.



Volles Wirkspektrum • Frisch gepresst
Ohne Alkohol • Ohne Konservierungsstoffe
Schoenenberger
naturreine Pflanzensäfte
www.schoenenberger.com

26

Schwangerschaft und
vegetarische Ernährung



36

Kochschule:
Herzhafter Kuchen



10

Menü: Exotic pur



28

Geliebte Pasta



18

Spinat -
jung und frisch



Inhalt

Essen und Genießen

- 10 Menü des Monats**
Exotik pur – drei Gänge mit Kokosnuss
- 18 Spinat – jung & frisch**
Leckere Gerichte mit zarten, feinen Blättern • Wissenswertes & Küchentipps rund ums junge Gemüse
- 28 Geliebte Pasta**
Rezeptwettbewerb 2008: Die Siegerrezepte
- 40 Die Hut-Saison ist eröffnet**
Raffinierte Rezepte mit Champignons
- 50 Kleines Superkorn**
Besonderer Genuss mit Amaranth
- 56 So schön cremig**
Raffiniert, cremig und süß – bei diesen Desserts kann keiner widerstehen

Gesundheit und Ernährung

- 26 Angst vor Mangel ist unbegründet**
Schwangerschaft und vegetarische Ernährung
- 46 Garantiert vegetarisch**
Käse ohne tierisches Lab im Überblick

Extras

- 36 Kochschule: Herzhafter Kuchen**
Lauch-Quiche mit Oliven – Step-by-Step zubereitet
- 38 BioFach 2008: Die Biobranche weiter im Aufwind**
Ein Messerundgang mit Vegetarisch fit!

Aktuell

- 6 Tipps & Trends**
- 14 News**
Neues aus Naturkostladen, Reformhaus, Supermarkt & Co.
- 16 Marktforschung**
Radieschen – knackige Frühlingsboten
- 24 Gutes in der Küche**
Süßlupine – Eiweißpflanze mit Zukunft
- 34 Küchenbasics**
Sparschäler für Kartoffeln, Möhren oder Gurken
- 35 Impressum**
- 52 Wellness & Kosmetik**
- 54 Küchennews**
- 55 Veggie-Quiz:**
2 hochwertige Tee-Sets zu gewinnen
- 58 Leserforum**
- 60 Buchtipps**
- 62 Tierseite:**
Ochsenrennen in Bayern – ein fragwürdiges Vergnügen

66 Rezeptverzeichnis

67 Vorschau & Herstellerverzeichnis





Diagnose Alkohol

Anzahl junger Menschen weiter hoch

Wie das Statistische Bundesamt mitteilt, wurden 2006 insgesamt 19.500 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 20 Jahren aufgrund akuten Alkoholmissbrauchs (akute Alkoholintoxikation) stationär im Krankenhaus behandelt. Dies sind 0,4 Prozent mehr als im Vorjahr. Die Zahl bleibt somit auf einem hohen Niveau und liegt mehr als doppelt so hoch wie im Jahr 2000 (+ 105 Prozent).

Hautkrebs

Gemüse schützt

Wer reichlich Gemüse und Obst isst, erkrankt seltener an Hautkrebs als Fleischnesser. Das fanden australische Wissenschaftler heraus, die 1.300 Erwachsene auf Tumore der Haut untersuchten. Je nach Ernährungsgewohnheiten teilten sie die Personen in zwei Gruppen: Eine griff besonders häufig zu rotem Fleisch, Fleischwaren, fetthaltigen Nahrungsmitteln, Snacks und Auszugsmehlprodukten, die andere bevorzugte Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Fisch und fettarme Milchprodukte. Die Fleisch- und Fettesser zeigten ein deutlich erhöhtes Risiko für Plattenepithelkarzinom. An dieser zweithäufigsten Hautkrebsform erkrankten vor allem hellhäutige Menschen. Ein hoher Obst- und Gemüseverzehr senkte das Risiko für Plattenepithelkrebs um gut 50 Prozent. Hier zeigten vor allem grüne Gemüse wie Spinat und Salat eine Schutzwirkung. Die Wissenschaftler führen das auf ihren hohen Gehalt an krebsschützenden Substanzen zurück.



Studie an 500.000 Personen

Wer viel Fleisch isst, bekommt eher Krebs

Eine große Studie in den USA hat erneut den Einfluss der Ernährung auf die Krebsentstehung bestätigt. Je mehr rotes Fleisch verzehrt wurde, desto höher war die Krebsrate. Das Krebsrisiko stieg je nach Organ um 20 bis 60 Prozent. Für Dickdarmkrebs war das Risiko bei Genuss von rotem Fleisch um 24 Prozent erhöht, bei verarbeitetem Fleisch um 20 Prozent. Auch war die Krebsrate bei hohem Fleischkonsum für die Lunge gesteigert: bei rotem Fleisch um 20, bei verarbeitetem um 16 Prozent. Bei anderen Krebsarten – etwa der Bauchspeicheldrüse und der Leber – war die Rate ebenfalls höher, und zwar 43 und 60 Prozent. Gründe für den Zusammenhang sind krebserregende Stoffe im Fleisch, etwa Nitrosamide. *Ärzte Zeitung*

Neue Studie

Vier Regeln für ein langes Leben

Wer vier einfache Verhaltensregeln befolgt, verlängert sein Leben durchschnittlich um 14 Jahre: Nicht rauchen, etwas Sport treiben, nur mäßig Alkohol trinken und täglich fünf Portionen Obst und Gemüse essen. Das berichten britische Forscher der Universität Cambridge, die seit 1993 das Schicksal von mehr als 20.000 Menschen im Alter über 45 Jahren verfolgt haben. Das Ergebnis liegt sehr nahe, dass diese vier erreichbaren Änderungen des Lebensstils einen deutlichen Einfluss auf die Gesundheit von Menschen in mittlerem und höherem Alter haben können.

Veganes Rezept des Monats

präsentiert von Peta

Schokoladen-Chili-Pralinen

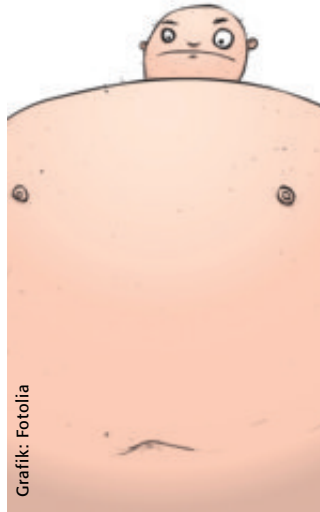




Die Veganerbürste

Rein pflanzlich bürsten

Eine Haarbürste ohne Verwendung tierischer Grundstoffe hat die österreichische Firma CulumNATURA entwickelt: die Veganerbürste. Der Holzteil besteht aus heimischem Kirsch- und Nussholz. Anstelle der ursprünglichen Variante mit Wildschweinborsten werden hier 100 Prozent reine vegane Naturborsten aus „Mexicofibre“ verarbeitet. „Mexicofibre“ ist die gelbe Blattfaser der Agave, einer Kakteenpflanze, welche ausschließlich im Norden des mexikanischen Hochlands wächst. Die Borstenqualität und die spezielle Stanzung ermöglichen auch bei dichtem und langem Haar Bürstenstriche, die bis auf die Kopfhaut reichen. Weitere Infos direkt bei CulumNATURA unter Tel.: 00 43/ 25 76/ 20 89.



Grafik: Fotolia

Nationale Verzehrstudie

Ein dickes Problem

In der Nationalen Verzehrstudie gaben 19.329 Personen zu ihren Ernährungsgewohnheiten Auskunft. Die Zahlen zum Körpergewicht der Bundesbürger sind alarmierend: 66 Prozent der Männer und 51 Prozent der Frauen sind zu dick, 20 Prozent der Bundesbürger sogar fettleibig. Besonders deutlich gestiegen ist die Zahl der Übergewichtigen unter den jungen Erwachsenen. Heute sind 28 Prozent der 18- und 19-jährigen Männer und 23 Prozent der Frauen in dieser Altersgruppe übergewichtig, 14 beziehungsweise 9,4 Prozent gelten als adipös. Auch bei den Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren sind die Zahlen erschreckend: Bereits 18 Prozent der Jungen und 16 Prozent der Mädchen weisen ein zu hohes Gewicht auf.

Nicht vergessen!

38. Welt-Vegetarier-Kongress in Dresden vom 27. Juli bis 01. August 2008

Infos und Anmeldung:
www.welt-vegetarier-kongress-2008.de

Ca. 25 Stücke, 40 Min. + 1 Std. Wartezeit

250 g vegane halbbitter Schokolade, klein gehackt • 1/3 Tasse Sojasahne • 1 EL Maissirup • 1 1/4 TL mildes Chilipulver • 2 EL Sojamargarine, temperiert • 2 EL Rohrohrzucker • 1/4 TL Zimt • 1/4 TL Meersalz

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen. In der Zwischenzeit Sojasahne, Maissirup und 1/4 TL des Chilipulvers bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen.
2. Nach und nach die Sojasahne mit der Schokolade verrühren, bis eine weiche und glänzende Masse entsteht. Nun Margarine unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Oberfläche der Schokolade mit Frischhaltefolie abdecken und an einen kühlen Ort stellen – nach ca. 1 Std. sollte die Masse relativ fest sein.
3. Zucker, restliches Chilipulver, Zimt und Meersalz vermischen und beiseite stellen. Backblech mit Frischhaltefolie belegen. Trüffel-Mix mit einer Spritztüte oder einem Löffel auf der Folie verteilen und Zucker-Chili-Mischung darüberstäuben. Pralinen für ca. 15 Min. in den Kühlschrank stellen, bis sie fest sind.

neues aid-Heft

Zusatzstoffe in Lebensmitteln



Am Beispiel von Familie Fischer hilft der Ratgeber „Zusatzstoffe in Lebensmitteln - Familie Fischer will's wissen“ dabei, Zusatzstoffe zu erkennen und ihre Verwendung besser zu verstehen. Hier finden Sie die brandaktuelle Liste der zugelassenen Zusatzstoffe und erhalten Infos zu wichtigen Begrifflichkeiten und Empfehlungen für eine praktikable, Zusatzstoffarme Ernährung von Kindern und Erwachsenen. 60 Seiten, Bestell-Nr. 61-1546, 2,50 €, zzgl. Versand von 3,00 €, aid-Vertrieb DVG, Tel.: 0 22 25/ 92 61 46, E-Mail: Bestellung@aid.de, www.aid-medienshop.de

DER VEBU INFORMIERT

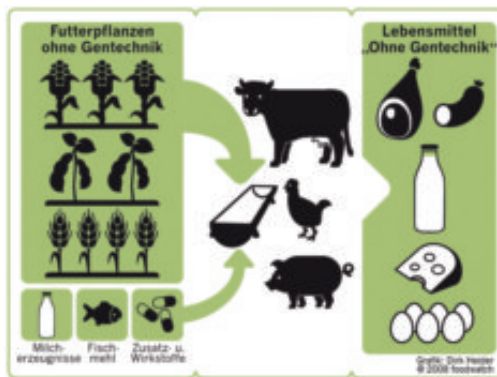
EVU Talks 2008

Vom 1. bis 4. Mai 2008 findet das diesjährige Arbeitstreffen „EVU Talks“ der Europäischen Vegetarier Union (EVU) statt. Die Tagung soll die Zusammenarbeit mit und zwischen den Mitgliedsorganisationen erleichtern und fördern. Das Thema lautet „Vegetarismus, der konsequenteste Tierschutz“. Unter anderem stehen folgende Fragen zur Diskussion: „Wie kann man Tierschutz und Vegetarismus besser zusammen bringen? Kann man Tierschützer sein, wenn man seine Schützlinge aufisst?“ An der Diskussion beteiligen sich der Präsident der EVU Renato Pichler sowie Prof. Klaus Petrus der Universität St. Gallen. Tagungsort in den Schweizer Bergen ist das Naturhaus Sonnenhof Preda in Bergün/Bravuogn. Es wird keine Tagungsgebühr erhoben, es entstehen nur Kosten für die Übernachtung und Verpflegung. Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.euroveg.eu



Vegetarier-Bund
Deutschlands e.V.

VEBU: Tel.: 05 11/ 3 63 20 50 (Mo 11-15 Uhr, Do 13-18 Uhr)
www.vebu.de



**Kennzeichnung tierischer
Lebensmittel**

**Ohne
Gentechnik**

Lebensmittel aus tierischer Produktion wie Milchprodukte oder Fleisch sollen künftig die Kennzeichnung „Ohne Gentechnik“ erhalten können, wenn die Tiere nicht mit gentechnisch veränderten Pflanzen gefüttert wurden, so ein Beschluss des Deutschen Bundestags vom 25.01.2008. Damit erhalten Verbraucher endlich eine Wahlfreiheit für oder gegen den Einsatz gentechnisch veränderter Futtermittel. „Mit der neuen Kennzeichnung kann der einzelne Verbraucher beim Einkauf endlich die politische Entscheidung treffen, die Gentechnik auf dem Acker nicht zu unterstützen“, sagt Thilo Bode von foodwatch. „Die neue Verordnung setzt ihren Schwerpunkt richtig, nämlich bei den Futterpflanzen. Denn diese werden im Freiland angebaut und haben den größten potenziellen negativen Effekt.“

Labors können viele Spritzmittel nicht aufspüren

Pestizid-Last unterschätzt



Selbst die besten staatlichen Lebensmittel-labors können bei der Überwachung von Obst, Gemüse und Getreide viele Pestizide nicht erkennen.

Das ist das Ergebnis der Studie „Grenzen der Pestizidanalytik“ von Greenpeace. Von den etwa 1.350 bislang weltweit in der Landwirtschaft eingesetzten Pestizidwirkstoffen können bestenfalls etwa 600 Wirkstoffe nachgewiesen werden. Die Labors der meisten deutschen Bundesländer erkennen sogar weniger als 400 Wirkstoffe. Rückstände der oftmals hochgiftigen Spritzmittel verbleiben häufig in den behandelten Pflanzen und belasten so auch in Deutschland verkaufte Lebensmittel. Die Studie „Grenzen der Pestizidanalytik“ gibt's auf www.greenpeace.de.



Beliebteste Schnittblumen

Rosen sind top

Die beliebteste Schnittblume der Deutschen ist die Rose. Sie macht mehr als ein Drittel der verkauften Blumen aus, gefolgt von Tulpen auf Platz zwei und Gerbera auf Platz drei der Beliebtheitskala. Im Durchschnitt geben die Deutschen rund 38 Euro pro Jahr und Einwohner für Schnittblumen aus.



Die Allianz Arena in München hat das beste Angebot an fleischlosen Speisen.

Peta testet die Verpflegung

Vegetarierfreundlichste Stadien

Die Tierrechtsorganisation Peta hat auch in der Saison 2007/08 wieder die vegetarierfreundlichsten Stadien der ersten Fußballbundesliga bewertet. Drei Vereine heben sich positiv hervor: Die Münchner Bayern nehmen erneut die Führungsposition in Anspruch. Neben den Basics besticht das Angebot in der Allianz-Arena durch verschiedene Sandwiches, Bagel, Muffins und andere Backwaren. Alles in allem gibt's eine Auswahl von über zehn Gerichten. Platz zwei geht an den Aufsteiger aus Karlsruhe. Der KSC erfreut seine hungrigen Besucher mit acht verschiedenen Gerichten wie Reis- und Nudelpfannen. Den Karlsruhern dicht auf den Fersen ist Bayer Leverkusen auf Rang drei. Weitere Informationen & die komplette Liste gibt's unter www.goveggie.de.

FÜR SIE ENTDECKT

Bio-Rosen Secco

Der Bio-Obstbauer Rolf Clostermann vom Neuhollandshof in Wesel am Niederrhein hat einen ganz besonderen Perlwein entwickelt – einen Apfelsecco mit Rosenaroma. Das Ergebnis ist ein edler Drink, der mit seiner zarten Perlage auch Menschen mit empfindlichem Magen bekommt. Das Getränk ist Demeter-zertifiziert. Die Äpfel für den Apfelsecco stammen aus der hofeigenen Demeter-Plantage, das Rosenaroma wird aus unbehandelten Bio-Rosenblättern gewonnen.

Zu beziehen ab Hof unter Tel. 0 28 59/ 3 25, über den Biohandel oder übers Internet unter www.bio-obst-clostermann.de. 0,75 Flasche für ca. 7 €, Piccolo für 3,49 €.

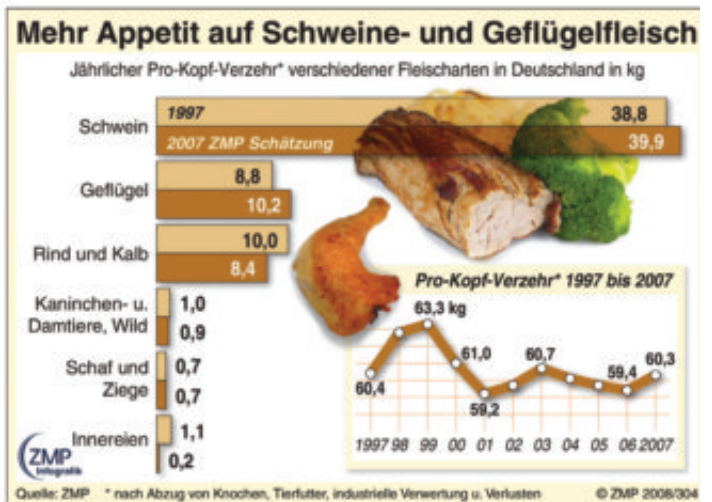




Reformhaus

Natürlich...
schmeckt es besser

Das Reformhaus in Ihrer Nähe
finden Sie hier:
www.reformhaus.de



Fleischkonsum gestiegen

Fleischkonsum gestiegen

Ganz aktuelle Zahlen zeigen, dass die Deutschen 2007 wieder mehr Fleisch verzehrt haben. Mit durchschnittlich 60,3 Kilogramm pro Person dürfte der gesamte Fleischverzehr, also der Verbrauch nach Abzug von Knochen, Tierfutter, industrieller Verwertung und Verlusten, um 0,9 Kilogramm oder 1,5 Prozent höher gewesen sein als im Jahr 2006. Schweinefleisch ist bei den Bundesbürgern die beliebteste Fleischart, gefolgt von Geflügel und Rind- und Kalbfleisch. Andere Fleischarten, wie Schaf- und Ziegenfleisch oder Kaninchen und Wildtiere, spielen auf dem Speisezettel der Deutschen nur eine geringe Rolle.

Exotik pur!



Die Kokosnuss hat ein unvergleichliches exotisches Aroma. Damit sorgt sie in Speisen für den nötigen Pep. Wie vielfältig die „Zugereiste“ ist, zeigen wir mit diesem Menü. Es verspricht ein aromatisches Fest für den Gaumen und ein wahren Augenschmaus.



Foto: T. Pirriem; Geschirr Waechtersbach Keramik

Vorspeise

Kokos-Avocado-Smoothie

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 211 kcal/ 881 kJ, 2 g EW, 18 g F, 7 g KH, 2 g Ballastst.

2 Limetten
4 kleine Kokosnüsse
2 vollreife Avocados
250 ml Kokosmilch
100 ml Crème fraîche
Salz, weißer Pfeffer

1. Kokosnüsse becherartig aufsägen und mit Wasser ausspülen.
2. Limetten auspressen. Avocados schälen,

halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Kokosmilch, Avocado und Crème fraîche in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Smoothie in aufgesägten Kokosnüssen anrichten und servieren

Tipp

Sollten die Avocados zu fest sein, können Sie sie geschält in einem geschlossenen Topf auch weich dämpfen.

Info

Bei der Kokosmilch handelt es sich nicht – wie oft angenommen – um das Kokoswasser. Sie wird aus dem ausgedrückten Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen. Es gibt sie bereits fertig zu kaufen. Man kann sie aber auch aus Raspeln selbst herstellen. Dafür die Raspeln im Verhältnis 1:1 in Wasser oder Milch einweichen und anschließend ausdrücken. Tipp: Ein intensiveres Aroma erhält man, wenn man die Raspeln mit heißer Flüssigkeit übergießt.





Hauptspeise

Exotisches Gemüsecurry mit Kokos

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 281 kcal/ 1177 kJ, 4 g EW, 14 g F, 31 g KH, 7 g Ballastst.

4 blaue Kartoffeln
300 ml Pflanzenöl zum Frittieren
Fruchtfleisch von 1 kleinen Kokosnuss
1 Lauchzwiebel
2 Papayas
2 Mangos
2 rote Paprika
4 lila Möhren
1 Chili
1/2 Bd. Koriander
2 EL Olivenöl
125 ml Kokosmilch
100 ml saure Sahne
Salz, weißer Pfeffer

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einem schmalen Topf erhitzen und Kartoffelscheiben darin

frittieren.

2. Kokosnussfruchtfleisch würfeln bzw. klein schneiden. Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Papayas und Mangos schälen und entkernen. Hälfte der Papayakerne in einem Mörser zerstoßen. Papaya- und Mangofruchtfleisch würfeln. Paprika putzen, halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Möhren schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Chili putzen, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Koriander waschen und trockenschütteln.

3. Olivennöl in einer Wok-Pfanne (oder einer beschichteten Pfanne) erhitzen. Kokoswürfel, Möhren, Paprika darin kräftig anbraten. Lauchzwiebel zugeben. Hitze zurücknehmen und Kokosmilch, saure Sahne und zerstoßene Papayakerne zugeben. Alles kurz köcheln und auf Tellern anrichten. Mit Kartoffelchips und restlichen Papayakernen garniert servieren.

Tip

Papayakerne haben ein sehr feines, meerrettichartiges Aroma, ohne scharf zu sein. Aber Vorsicht: Sie sollen in größeren Mengen abführend wirken.



Info

Blaue Kartoffeln gibt es in den Sorten Linzer Blaue, Blaue Schweden bzw. Idaho Blue oder Blue Congo. Sie sind relativ selten und vor allem in den Läden von Bio-Höfen zu finden. Die Blauen behalten auch nach dem Kochen noch ihre intensive Farbe. Dafür ist der im Fruchtfleisch enthaltene sekundäre Pflanzenstoff Anthocyan verantwortlich. Noch heute werden die blaufleischigen Kartoffeln in den mittel- und südamerikanischen Ursprungsregionen traditionell angebaut und genutzt.



Dessert

Kokos-Limetten-Risotto mit würziger Schokoladensoße

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 720 kcal/ 3015 kJ, 10 g EW, 34 g F, 85 g KH, 4 g Ballastst.

1 EL Distelöl
120 g Rundkorn- oder Risottoreis
250 ml Milch
2 EL Esskastanienhonig
2 Bio-Limetten
250 g dunkle Kuvertüre
100 g Kokosfett

*Chili oder schwarzer Pfeffer nach Geschmack
Kokosflocken zum Garnieren*

1. Distelöl in einem Topf erhitzen. Reis kurz im Öl glasig schwitzen. Mit Milch aufgießen und mit Honig abschmecken. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Limetten heiß abwaschen und Schale abreiben. Abgeriebene Schale unter den Reis rühren und weitere 10 Min. quellen und dann abkühlen lassen.
3. Inzwischen Kuvertüre im heißen Wasser-

bad schmelzen lassen. Kokosfett in Würfel schneiden und unter die geschmolzene Kuvertüre geben. Schokolade mit Chili oder Pfeffer abschmecken.

4. Risotto nockenförmig (mit 2 Löffeln) auf Tellern anrichten und mit Schokoladensoße überziehen und mit Kokosflocken garniert servieren.

Tipp

Statt Limettenschale können Sie auch Zitronengras oder Zitronenblätter verwenden.

Campus Culinarius – Kochen als Erlebnis

Das Menü des Monats präsentiert Ihnen Campus Culinarius mit den Spitzenköchen Alexander Neuburger und Frank Leupold. Die beiden sind Meister des guten Geschmacks – und ihre Begeisterung für leckeres und raffiniertes Essen vermitteln sie am liebsten in ihren zahlreichen Kochkursen. Daneben bietet Campus Culinarius verschiedenste Dienstleistungen rund ums Kochen an wie Kochevents mit kleinen oder großen Gruppen, Eventcatering, Messe- und Konferenzcatering oder einen Menü- oder Buffetservice für private oder geschäftliche Anlässe.

Kontakt: Campus-Culinarius Kochschule und mehr, Konrad-Adenauer-Allee 18, 63128 Dietzenbach, Tel: 0 60 74/ 7 29 39 78, www.campus-culinarius.de





Exotik im Glas

„Wie schön, dass es Exoten gibt“ kommt es einem in den Sinn, wenn man sich die neue Sorte „white“ von True Fruits schmecken lässt. In dem Smoothie stecken nämlich neben Apfel auch aromatische Früchte wie Banane, Kokosnuss, Orange und Ananas. Der Drink hat einen ausgesprochen harmonischen Geschmack mit leicht unterschwelliger Kokosnote. Einfach lecker! Im Supermarkt 250-ml-Flasche für ca. 1,99 €.



Die perfekte Rolle

Sushi gelingt nur mit dem richtigen Reis, z. B. mit dem „Sushi Reis“ von Arche Naturküche. Beim Kochen quellen die feinen, runden Körner auf und kleben gut zusammen. Dadurch eignen sie sich hervorragend für selbst gemachte Sushi. Der Bio-Reis ist auch ideal als Beilage für Thai-Currys oder in asiatischen Wok- und Pfannengerichten. Er lässt sich auch prima mit Stäbchen essen. Im Naturkostladen 500-g-Packung für 3,25 €



Frisch und knackig

Bisher gab es Soja nur in getrockneter oder verarbeiteter Form wie Tofu, Schnitzel oder Drinks. Als grünes und knackiges Gemüse, so wie es die Asiaten kennen, war Soja bisher eher unbekannt. Doch ab sofort gibt es die runden Bohnen auch als Tiefkühl-Gemüse, und zwar von Iglo: „Vivactiv Sojabohnen pur & knackig“ sind ungewürzt und lassen sich ähnlich wie Erbsen zubereiten. Sie passen gut zu Salaten, Suppen und schmecken lecker als Gemüsebeilage. „Vivactiv Asiatischer Sojabohnen-Mix mit Joghurt-Koriander-Sauce“ ist eine leckere Gemüsemischung aus Sojabohnen, Möhren, Paprika und Mu-Err-Pilzen. Gut zu wissen: Die Sojabohnen sind nicht genmanipuliert. Im Supermarkt 300-g-Packung für je 2,19 €



Versuchung pur

Spannende Genussmomente versprechen die neuen Schokoladen-Sorten „Zart & Dunkel“ von Milka. Die Tafeln haben einen Kakaoanteil von 50 Prozent und zergehen auf der Zunge. Darüber hinaus trumpfen die neuen Sorten mit exklusiven Ingredienzien auf. Feinherbes Kakaoaroma überrascht mit Geschmacksnuancen wie fruchtig, feurig oder anregend. Liebhaber des dunklen Genusses können sich freuen auf „Alpenmilch Extra Kakao“, „Aromatische Walderdbeeren“ und „Knuspriges Mandel-Krokant“ sowie „Kräftiger Kaffee Arabica“ und „Dezente Note Schwarzer Pfeffer“. Im Supermarkt 100-g-Tafel für je 1,49 €, 120 g „Feine Täfelchen“ für je 2,49 €.

Aromatische Vielfalt

Wenn's mal fix gehen muss, ist man mit Pasta und einer fertigen Tomatensoße auf der sicheren Seite. Doch Soße ist nicht gleich Soße. Aromatisch, ausgewogen im Geschmack und ohne Geschmacksverstärker sollte sie sein – am besten wie selbst gemacht schmecken. Leckere Spezialitäten hat La Selva im Sortiment: Tomatensauce mit Gemüse, mit Steinpilzen, mit Paprika, mit Oliven oder mit Artischocken. Wer Nudeln liebt, kommt hier voll und ganz auf seine Kosten. *Im Naturkostladen, im Supermarkt oder unter www.la-selva.de 180-g-Glas für 2,45 €.*



Aus der Pfanne

Wer kennt sie nicht, die vegetarischen Burger und Klößchen aus dem Hause Tivall?! Ab sofort werden die Fleischersatzprodukte unter dem Namen „Garden Gourmet“ angeboten. Mit von der Partie sind ab sofort die neuen Filet-Streifen. Sie sind vielseitig kombinierbar: Besonders lecker sind sie angebraten im Salat. Aber auch mit Gemüsegerichten oder Bratkartoffeln angerichtet machen sie eine gute Figur. *Im Supermarkt für ca. 2,29 €.*



Volles Aroma

Einen neuen Röstkaffee in Bio-Qualität hat Alnatura im Sortiment. Für den Kaffee werden sorgsam kultivierte Kaffeebohnen geerntet und schonend verarbeitet. Das traditionelle Langzeitröstverfahren veredelt den Kaffee und verleiht ihm ein volles, kräftiges Aroma. Tipp: Damit das Pulver lange schön aromatisch bleibt, einfach die angebrochene Packung im Kühlschrank aufbewahren. *In Alnatura-Filialen, Drogerien und im Supermarkt 500-g-Packung für 3,85 €.*



mit Genuss-Garantie!



- ✓ cholesterin- und eifrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ glutenfrei
- ✓ delikat auf Brot und als Beilage
- ✓ frei von künstlichen Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffen

Fauser Vitaquell
22506 Hamburg
info@vitaquell.de
www.vitaquell.de



Radieschen

Knackige Frühlingsboten

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen beginnen in der Erde knackige Radieschen zu sprießen. Die farbenfrohen Knollen kommen jetzt genau recht, denn sie sind perfekt geeignet für die frische Frühlingsküche.



Der eine oder andere hält Radieschen vermutlich für ein typisch deutsches Gemüse. In Wirklichkeit kommen die knackigen Rotlinge aber aus Vorderasien und gelangten erst im 16. Jahrhundert nach Europa. In Deutschland sind Radieschen aber tatsächlich besonders beliebt. Sie sind nach den Möhren das meistgekauft Wurzelgemüse.

Reinweiße Seele

Hierzulande kennt man vor allem kugelige Radieschen mit roter Schale. Es gibt aber auch längliche, ovale oder zylinderförmige Varianten. Ihre Schale kann cremefarben, rosa, rot oder sogar zweifarbig sein, zum Beispiel rot mit weißer Spitze. Eines ist jedoch allen Radieschen gemeinsam: das weiße Innere.

Scharfe Sache

In unversehrt Zustand sind Radieschen relativ mild. Schärfe entwickeln sie erst, wenn man sie anschneidet oder hinein beißt. Dabei bilden sich nämlich so genannte Senföle. Diese sorgen nicht nur für den würzigen Geschmack der Knollen, sondern sind auch natürliche Fitmacher. Sie regen den Gallenfluss an, hemmen das

Wachstum von Bakterien und halten die Schleimhäute von Nase und Rachen gesund. Besonders viel Schärfe entwickeln Freiland-Radieschen, die es von Frühjahr bis Herbst im Handel gibt. Diese sind der Treibhausware auch durch ihren höheren Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen überlegen.

Küchenpraxis

Einkaufen: Frische Radieschen fühlen sich fest an, haben eine unversehrte Schale und knackiges Grün.

Lagern: Radieschen möglichst schnell verzehren, sie werden schnell weich und verlieren an Aroma. Um sie zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren zu können, sollten Sie das Blattgrün abtrennen und die Radieschen in ein feuchtes Tuch einschlagen. Auf keinen Fall luftdicht verschließen!

Verwenden: Radieschen eignen sich nur zum Rohverzehr. Gedünstet oder gekocht verlieren sie an Aroma und werden weich. Die leckeren Knollen verfeinern Salate, kalte Platten, Dips und Brotaufstriche.

Step-by-Step

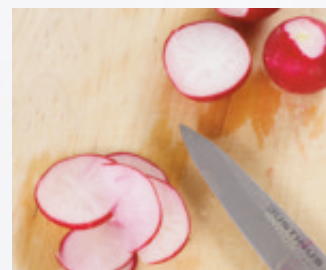
Radieschen richtig vorbereiten



Blattgrün und Wurzelfaden von den Radieschenknollen abschneiden.



Radieschen in ein Sieb geben und gründlich waschen. Abtropfen lassen.



Knollen je nach Weiterverwendung in Scheiben schneiden, würfeln oder raspeln.

Tipp

Das Blattgrün der Radieschen lässt sich wie Salat oder Blattspinat verwenden. Dafür gründlich putzen und waschen, mit Salatblättern gemischt oder gedünstet, mit Salz, Pfeffer und etwas Knoblauch, als Gemüse verzehren.

Frische Küche mit Radieschen

Rezepte für 4 Personen

Radieschen-Butter

Kresse von 1 Beet schneiden, abspülen und hacken. **6 Radieschen** putzen, waschen und fein würfeln. **250 g weicher Butter** mit einer Gabel unter Kresse und Radieschen arbeiten. Mit **1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer** abschmecken. Mindestens 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Gekühlte Butter mithilfe von Klarsichtfolie zu einer Rolle formen und in Scheiben schneiden. Mit frischem Weißbrot, Folienkartoffeln oder gedünstetem Gemüse servieren.

Radieschen-Gurken-Salat

1 Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. **2 Lauchzwiebeln** putzen, waschen und in Ringe schneiden. **1 Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. **1 Chilischote** waschen und in feine Ringe schneiden. **1 Bd. Koriander** waschen und hacken. **1 Bd. Radieschen** putzen, waschen und vierteln. Alles mit je **1 EL Reisessig** und Sojasoße, **2 EL Erdnussöl**, **1 Prise Zucker** und **Cayennepfeffer** mischen. **150 g ungesalzene Erdnüsse** in einer Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

Eingelegte Radieschen

3 Bd. Radieschen putzen, waschen und rundherum mit Zahnstochern einstechen. **500 ml Wasser** mit **150 g Kandiszucker** aufkochen. **5 EL Essigessenz**, **1 EL Öl**, **1 TL geschroteten schwarzen Pfeffer** und **10 grüne Pfefferkörner** dazugeben. Radieschen zugeben und ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen und alles abkühlen lassen. Radieschen in ein großes Einmachglas geben und mit dem Sud aufgießen. Die eingelegten Radieschen sind im Kühlschrank ca. 2-3 Wochen haltbar.

Jung & frisch

Spinat ist eines der ersten Frischgemüse im Jahr. Seine Blätter sind zart und fein. Die Deutschen lieben ihn klassisch mit Kartoffeln und Spiegelei oder als Gemüse mit ganzen gekochten Blättern. Was man noch alles mit den zarten Blättchen zubereiten kann, zeigen wir auf den nächsten Seiten.

Beliebter Perser

Man vermutet, dass der Spinat aus Persien stammt. Inzwischen wird er weltweit angebaut – in Europa vor allem in Italien, Frankreich und Deutschland. Seine Beliebtheit ist groß. So soll es in Italien mehr als 100 Spinatrezepte geben. Das grüne Gemüse kommt oft blanchiert oder gekocht auf den Tisch. Doch Spinat macht auch roh im Salat eine gute Figur.

Gesunder Bursche

Spinat ist ein äußerst wertvolles Gemüse. Er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen: Spinat enthält Folsäure, Vitamin C, Vitamin A und B-Vitamine. In dem grünen Gemüse stecken zudem Kalium und Kalzium. Unter anderem fördert der Spinat die Blutbildung und wirkt günstig auf die Verdauung. Er trägt daher den Beinamen „Bessen des Magens“.

Auch Eisen ist reichlich enthalten, allerdings nicht so viel, wie lange Zeit angenommen. In 100 Gramm frischem Spinat stecken durchschnittlich 3,5 Gramm Eisen. Was einen ganz beachtlichen Wert darstellt. Doch die Eisenversorgung durch Spinat ist relativ gering. Im Spinat ist das Eisen nämlich an Oxalsäure gebunden und steht deshalb dem Körper nur in geringen Mengen zur Verfügung.

Küchenpraxis

Einkaufen: Frischen Spinat erkennen Sie an den festen grünen Blättern. Rechnen Sie mit ca. 250-300 Gramm pro Person, denn Spinat fällt beim Kochen stark zusammen.

Lagern: Spinat wird schnell welk und verliert seine wasserlöslichen Vitamine. Verbrauchen Sie ihn deshalb gleich am Einkaufstag!

Blanchieren: Blanchieren reduziert den Nitratgehalt im Spinat. Dafür die Blätter 30-60 Sekunden in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, kurz in Eiswasser abschrecken und anschließend gut ausdrücken. Schütten Sie das Kochwasser anschließend weg!

Verwenden: Wärmen Sie Spinat nicht auf! Spinat enthält Nitrat. Durch erneutes Aufwärmen kann sich das Nitrat in Nitrit umwandeln. Nitrit wiederum ruft gesundheitliche Schäden hervor.



Spinat im Angebot



Blattspinat

Der erste frische Spinat des Jahres wird ab März angeboten. Er kommt ohne Wurzeln und von Hand geschnitten in den Handel. Seine Blätter sind glatter als die des Wurzelspinats. Blattspinat vor dem Garen verlesen, gründlich waschen und entstielen.

Wurzelspinat

Seine krausen Blätter sind sein Markenzeichen. Der Wurzelspinat wird im Spätsommer geerntet und kommt samt Wurzel in den Handel. Vor dem Garen Wurzel und Stiele abschneiden und sehr gründlich waschen.



TK-Blattspinat

Der tiefgekühlte Blattspinat ist ideal für die schnelle Küche. Er wird sofort nach der Ernte entstielt, gewaschen und tiefgefroren. Lästiges Putzen und Waschen entfällt bei seiner Zubereitung.

TK-Rahmspinat

Praktisch und gut: Den fein gehackten und mit etwas Rahm verfeinerten Spinat gibt's als ganzen Block oder in Stückchen zum genauen Portionieren. Er wurde vor allem als „Spinat mit dem Blubb“ berühmt.





Foto: Bergader

Spinattarte

Schön für Gäste

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

+ 1 Std. Kühlzeit + 30-40 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 728 kcal/

3048 kJ, 28 g EW, 54 g F, 33

g KH, 3 g Ballastst.

Teig

150 g Mehl

60 g kalte Butterflöckchen

3 Eigelb

Salz

1 EL Öl

Semmelbrösel zum Bestäuben

Füllung

500 g Blattspinat

250 g Weichkäse, z. B. Bonifaz

Garten-Kräuter

125 ml Milch

125 ml Sahne

3 Eier

1 Msp. gehackter Knoblauch

1 TL frische Rosmarinnadeln,

gehackt

1/2 TL frischer Thymian, ge-

hackt

1 Pr. getrockneter Majoran

Salz, Pfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

Außerdem

Klarsichtfolie

Tarteform

1. Mehl mit Butter, Eigelben und einer Prise Salz zu einem glatten, festen Teig verarbeiten. In Klarsichtfolie wickeln und 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Tarteform mit Öl einfetten und mit Semmelbröseln bestäuben. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn ausrollen. Tarteform damit auskleiden und Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3. Spinat verlesen, waschen und kurz blanchieren. Etwas ausdrücken und auf dem Teigboden verteilen. Käse in 1 cm große Würfel schneiden und darüber streuen.

4. Milch mit Sahne, Eiern und Knoblauch verquirlen. Kräuter hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Eiermilch in die Form füllen. Etwa 30-40 Min. im Backofen goldbraun backen. Tarte etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, in Stücke schneiden und lauwarm servieren.

Scharfer Spinatsalat mit Croûtons

Tolle Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 355 kcal/

1486 kJ, 20 g EW, 19 g F, 26

g KH, 3 g Ballastst.

Salat

150 g Spinat

2 Bd. Radieschen

2 Bd. Lauchzwiebeln

4 Schalotten

Vinaigrette

4 EL Rapsöl

2-3 EL Limettensaft

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL süßer Senf

1/2 TL Honig

Salz, Chiliflocken

Croûtons

160 g Schnittkäse, z. B. Leerdammer Lightlife

8 Scheiben Toastbrot

1. Spinat verlesen, waschen und putzen. Radieschen vom Grün schneiden, putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Schalotten abziehen und in Scheiben schneiden.

2. Zutaten für die Vinaigrette verrühren und pikant-scharf abschmecken.

3. Käse in Scheiben oder feine Streifen schneiden, Toastbrot damit belegen oder bestreuen und unter dem Grill kurz überbacken, bis der Käse zerlaufen ist. Toastbrot in Croûtons schneiden. Salatzutaten auf Tellern oder einer großen Platte anrichten, mit Dressing beträufeln, mit Croûtons bestreuen und servieren.



Foto: Leerdammer



Foto: Goldpuder

Gnocchi mit Spinatpesto

Braucht seine Zeit

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

Pro Portion: ca. 450 kcal/ 1887 kJ, 22 g EW, 15 g F, 58 g KH, 6 g Ballastst.

Pesto

75 g Rucola

75 g Spinat

1 Knoblauchzehe

3 EL Parmesan, gerieben

2 EL Olivenöl

2 EL Gemüsebrühe

1 EL Pinienkerne

Salz, Pfeffer

Gnocchi

700 g Kartoffeln, mehlig kochend

150 g Hartweizen-Grieß, z. B. von Goldpuder

2 EL Mehl

1 Eigelb

50 g Parmesan, gerieben

Salz, Pfeffer

Muskat, gemahlen

Mehl für die Gabel

1. Für das Pesto Rucola und Spinat verlesen, waschen und

hacken. Knoblauch abziehen, zerdrücken und alles zusammen mit restlichen Zutaten pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Für die Gnocchi Kartoffeln waschen, mit Schale garen, noch warm pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern. Masse in den Topf zurückgeben und kurz unter Rühren auf der ausgeschalteten Herdplatte ausdampfen lassen. Grieß, Mehl, Eigelb und Parmesan dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3. Aus dem Gnocchiteig Rollen formen (ca. 2 cm Ø), 2-3 cm lange Stücke abschneiden, mit einer bemehlten Gabel das typische Muster hineindrücken und die Gnocchi in kochendem Salzwasser ca. 6-7 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Gnocchi mit dem Pesto und nach Wunsch mit Rucolablättchen garniert servieren.

Spinat mit Röstmandeln

Tolle Vorspeise

Für 3-4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 161 kcal/ 671 kJ, 8 g EW, 12 g F, 3 g KH, 5 g Ballastst.

800 g Blattspinat

1 Bd. Lauchzwiebeln

2-3 EL geschälte Mandeln

2-3 EL Olivenöl

1/2 TL Bio Gemüse Bouillon,

z. B. von Knorr

Zitronensaft

1. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Stücke schneiden. Mandeln in einer großen Pfanne in 1/2 EL hei-

ßem Olivenöl bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und herausnehmen.

2. Lauchzwiebeln in der Pfanne im restlichen heißen Öl kurz anbraten, Spinat zugeben und unter Wenden bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. zusammenfallen lassen. Mit Gemüsebrühe, einem Spritzer Zitronensaft, Pfeffer und evtl. Salz würzen. Röstmandeln untermischen. Spinat auf Teller verteilen und servieren.

Tipp

Reichen Sie zum Spinat ein Joghurt-Knoblauchdressing und knuspriges Baguette.



Foto: Knorr

Überbackene Spinat-Cannelloni

Schön für Gäste

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ 30 Min. Backzeit

**Pro Portion: ca. 266 kcal/
1111 kJ, 9 g EW, 16 g F, 23 g
KH, 4 g Ballastst.**

250 g Blattspinat

1 Zwiebel

2 TL Olivenöl

2 EL Kürbiskerne

Chilipulver

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

12 Cannelloni (italienische Nudelrollen)

245 g Frischkäsezubereitung,
z. B. Frischkäse Saucenidee
Kräuter-Knoblauch von Du
darfst

4 EL Parmesan, frisch gerieben

1. Blattspinat verlesen, waschen und grob hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln.

2. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln zufügen und goldgelb braten. Spinat dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2-3 Min. andünsten. Kürbiskerne grob hacken und unter den Spinat mischen. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Cannelloni mit dem Spinat füllen.

3. Gefüllte Cannelloni in eine Auflaufform legen. Frischkäsezubereitung darüber verteilen und mit Parmesan betreuen. Im Backofen ca. 30 Min. backen.

Tipp

Dazu passt Tomatensalat mit Balsamico-Dressing.



Foto: Du darfst

Spinatsuppe mit Crôutons

Kalorienarm

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Pro Portion: ca. 160 kcal/
668 kJ, 11 g EW, 7 g F, 13 g
KH, 2 g Ballastst.**

400 g Blattspinat

2 Scheiben Vollkorn-Toast

1 TL Öl

1 Knoblauchzehe

1 Bd. Lauchzwiebeln

400 ml Gemüsebrühe

75 g Frischkäse mit Buttermilch,
z. B. Finesse von Du darfst

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Muskatnuss

1. Spinat verlesen, waschen und grob zerkleinern. Toastbrot würfeln. Eine beschichtete Pfanne mit 1-2 Tropfen Öl auswischen, erhitzen und Toastwürfel darin knusprig braten. Auf Küchenpapier geben und zur Seite stellen.

2. Knoblauch abziehen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Spinat und Lauchzwiebeln darin kurz andünsten, Knoblauch dazupressen. Brühe dazugießen und alles ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Frischkäse unter die Spinatsuppe ziehen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe mit Crôutons servieren.



Foto: Du darfst



Foto: Ostmann

Mangold-Spinat-Lasagne

Braucht Zeit

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Min
+ 1 Std. Ruhezeit + 40 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 1101 kcal/
4607 kJ, 48 g EW, 63 g F, 72 g
KH, 6 g Ballastst.

Teig

300 g Mehl

3 Eier

1 TL Salz

2 EL Olivenöl

Füllung

500 g Blattspinat

500 g Mangold

1 EL Zitronensaft

400 g Frischkäse

400 g Schmand

150 g Parmesan, frisch gerieben

2 TL Knoblauch granuliert

2 TL Kräuter in Öl – Basilikum,
z. B. von Ostmann

Salz

weißer Pfeffer

2 Msp. Muskat

2 EL Olivenöl

2 EL Semmelbrösel

Außerdem

Mehl für die Arbeitsfläche

Fett für die Form

Alufolie

Basilikum zum Garnieren

1. Für den Nudelteig Mehl, Eier, Salz, Öl und 3 EL Wasser mit den Knethaken des Handrühr-

gerätes und anschließend ca. zehn Min. mit der Hand kneten. Teig abgedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen.

2. Für die Füllung Spinat verlesen, Mangold putzen und beides waschen. Mangold grob zerkleinern und alles zusammen mit Zitronensaft ca. 1 Min. blanchieren. Gemüse mit kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und gut ausdrücken.

3. Frischkäse mit Schmand, 100 g Parmesan, Knoblauch und Basilikum-Kräuter-Würzpaste verrühren. Spinat und Mangold untermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4. Backofen auf 180 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Nudelteig durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Daraus Lasagneblätter in Größe der Auflaufform zuschneiden, mit der Füllung abwechselnd in eine gefettete Form schichten und mit einem Lasagneblatt abschließen. Oberfläche mit Olivenöl bestreichen, restlichen Parmesan und Semmelbrösel darüber streuen. Form mit Alufolie abdecken. Im Backofen ca. 30 Min. backen. Folie abnehmen und Lasagne weitere ca. 10-15 Min. überbacken. Mit Basilikum garniert servieren.

Knäcke „spinachi“

Toller Snack

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 177 kcal/ 748
kJ, 7 g EW, 7 g F, 20 g KH, 7 g
Ballastst.

500 g Blattspinat

4 Schalotten

1 EL Olivenöl

200 g Kirschtomaten

Salz

Cayennepfeffer

100 g Crème légère

8 Scheiben Knäckebrot, z. B.

Wasa Vollkorn

1. Blattspinat verlesen, waschen und in kleine Stücke zupfen. Schalotten abziehen und achtern, mit Spinat in heißem Olivenöl andünsten.

2. Kirschtomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln, zum Spinat geben und dünsten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und Crème légère untermischen. Spinatmasse auf Knäckebrot verteilen und lauwarm servieren.



Foto: Wasa





Pappardelle mit Pilzsugo

Schön für Gäste

Für 3-4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 428 kcal/ 1789 kJ, 15 g EW, 12 g F, 65 g KH, 4 g Ballastst.

350 g Pappardelle oder andere Bandnudeln

Salz

150 g Kräuterseitlinge

150 g Spinat

10 Cocktailtomaten

3 Stiele Kräuter, z. B. Oregano und Salbei

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

Salz, weißer Pfeffer

Muskat

245 g Frischkäsezubereitung,

z. B. Frischkäse Saucenidee Waldpilz von Du darfst

100-150 ml Gemüsebrühe

1/2 TL Oregano

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen und abtropfen lassen.

2. Pilze putzen und halbieren oder vierteln. Spinat verlesen und waschen. Cocktailtomaten waschen. Kräuter waschen,

trockentupfen und Blättchen von den Stielen zupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken.

3. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze zugeben und kräftig anbraten. Knoblauch zugeben und kurz andünsten. Tomaten zufügen und kurz anbraten. Spinat dazugeben und zugedeckt zusammenfallen lassen. Gemüse und Pilze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

4. Frischkäsezubereitung und Gemüsebrühe in die Pfanne geben und erwärmen. Soße mit Oregano, Muskat und evtl. Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Nudeln in einem Sieb abgießen, tropfnass in die Soße geben und damit mischen. Nudeln auf Tellern anrichten, Gemüse und Pilze darauf verteilen und servieren.

Käse-Spinat-Pastetchen

Rezept für den Brunch

Ergibt 12 Stück

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. + 30 Min. Kühlzeit + 20 Min. Backzeit

Pro Stück: ca. 110 kcal/ 462 kJ, 7 g EW, 5 g F, 8 g KH, 5 g Ballastst.

Teig

125 g Mehl

1/2 TL Salz

25 g Butter

3-4 EL Wasser

75 g geriebener Bauernkäse,

z. B. von Kerrygold Original

Füllung

450 g Blattspinat

1 EL Butter

1 Knoblauchzehe, gepresst

40 g Pinienkerne

Salz und Pfeffer

Außerdem

Klarsichtfolie

Backform für 12 Muffins (6 cm

Durchmesser)

1. Für den Teig Mehl, Salz, Butter, Wasser und Käse zu einem Teig

kneten. In Klarsichtfolie gewickelt ca. 30 Min. kühl stellen.

2. Spinat verlesen, entstielen, waschen und trockentupfen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und zur Butter pressen. Blattspinat und Pinienkerne dazugeben und unter Rühren kurz kochen lassen. Salzen und pfeffern.

3. Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen. 3/4 des Teiges in 12 gleich große Stücke teilen, dünn ausrollen und in gefettete Muffin-Formen legen. Füllung gleichmäßig in die Pastetchen geben. Rest des Teiges dünn ausrollen und mit Hilfe eines runden Ausstechers (5 cm Ø) 12 Scheiben ausstechen. Diese auf die Pastetchen legen und Ränder gut zusammen-drücken. Im Backofen ca. 15-20 Min. backen. Zum Servieren aus der Form heben.





Rund um die Lupine

Die Lupine gehört zur Ordnung der Hülsenfrüchte und ist verwandt mit Erbsen, Linsen und Bohnen. Im Gegensatz zu einigen anderen Hülsenfrüchten ist sie auch ungekocht nicht giftig. Die meisten Menschen kennen die Lupine als eine am Wegesrand wachsende Blume. Durch die Züchtung einer alkaloidarmen und damit bitterstoffarmen Art, der sogenannten Süßlupine, ist die Lupine zu einem ernstzunehmenden Konkurrenten der Sojabohne avanciert. Ihr gerösteter und in Öl zubereiteter Samen stellt in Algerien eine beliebte Köstlichkeit nach dem Abendessen dar. Zudem dienen geröstete Samen dort seit jeher als Kaffee-Ersatz.

Da steckt Power drin

Die Süßlupine ist ein ernährungsphysiologisch wertvolles Produkt. Als hochwertiger Eiweißlieferant enthält der Lupinensamen alle essenziellen Aminosäuren in ausgewogenem Verhältnis. Zudem weist der Samen einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren auf, die arteriosklerotische Erkrankungen verhindern. Die hohen Mineral- und Ballaststoffgehalte wirken sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Ein angenehmer Vorteil ist das Fehlen blähender Stoffe, wie sie in anderen Bohnengewächsen enthalten sind. Für Soja- und Milcheiweißallergiker, Zöliakiepatienten sowie vegetarisch lebende Menschen stellen Lupinenprodukte eine willkommene Abwechslung auf dem täglichen Speiseplan dar.

Hinweis für Allergiker

Das Lupinenprotein kann allergische Reaktionen auslösen. Gefährdet sind vor allem Menschen, die eine Erdnussallergie haben oder gegen Soja allergisch sind.

Süßlupine

Eiweißpflanze mit Zukunft

Die Zeiten, in denen die Lupine ausschließlich als Viehfutter und in der Landwirtschaft als Gründünger verwendet wurde, gehören der Vergangenheit an. Die Süßlupine ist ein Eiweißwunder und hat noch einiges mehr zu bieten!

Vegetarischer Döner mit Tsatsiki

1 Person, ca. 15 Min.

Döner: 1 kleine Bio-Salatgurke • etwas Eisbergsalat • 1 Tomate • 1 EL Olivenöl • 100 g Lupinen-Gyros mit Röstzwiebeln, z.B. von Alberts Tofuhaus • 1 Pita-Brot

Tsatsiki: 1 Knoblauchzehe • etwas Minze • 200 g Naturjoghurt • 1 EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer • etwas gehackte frische Minze zum Garnieren



Foto: Tanja Pfriem, Geschirr: Kahla

1. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und Kerne herausschaben. Eine Gurkenhälfte mit der Schale grob raspeln. Mit Salz bestreuen und ca. 15 Min. abtropfen lassen. Eisbergsalat waschen und klein schneiden. Tomate waschen, Strunk entfernen und zusammen mit restlicher Gurke in Scheiben schneiden.
2. Für den Dip Knoblauch abziehen und pressen. Minze waschen und klein hacken. Joghurt mit Knoblauch, Minze und Zitronensaft verrühren.
3. Gesalzene Gurkenraspel kalt abspülen und mit den Händen fest ausdrücken. Unter die Joghurtmischung rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lupinen-gyros darin kurz anbraten und zusammen mit Gemüse und Tsatsiki im Pitabrot anrichten.

Küchenpraxis

Einkaufen: Brotaufstriche, Desserts, Getränke, Fleischersatz, Pastagerichte, Babykost und bestimmte Allergikerprodukte können die Inhaltsstoffe der Süßlupinen-Samen enthalten. In Bioläden gibt es zudem Lupinenquark, -mehl, -kleie und Süßlupinenschrot zu kaufen.

Verwenden: Lupinenmehl oder speziell aus Lupinen gewonnenes Proteinkonzentrat kann Eier und Milch bei der Zubereitung von z. B. Hefengebäck, Biskuit, Pfannkuchen oder Waffeln ersetzen. Durch seine emulgierende und wasserbindende Eigenschaft lockert und färbt es den Teig ähnlich wie der Einsatz von Eiern. So bleibt Gebäck lange saftig und frisch.



Bon Appetit

Brotdelag einmal anders: Die Lupinen-Pilz-Scheibchen von Alberts Tofuhaus sind eine köstliche Zwischenmahlzeit. *Erhältlich in Bioläden, 100-g-Packung ca. 2,50 €.*

Das „Lupinen-Filet“ von Alberts Tofuhaus lässt sich hervorragend braten und backen oder nur kurz in der Mikrowelle erhitzen. *Erhältlich in Bioläden, 200-g-Packung ca. 3 €.*



Lust auf was Neues?



Bitte ausfüllen, abtrennen und einsenden!

Jetzt im Mini-Abo testen - zum Vorzugspreis!

Sie sparen mit diesem Angebot über 30% gegenüber dem Einzelverkaufspreis!

Vegetarisch FIT!

- alles zur gesunden Ernährung
- Tipps und Infos rund um den fleischlosen Genuss
- viele leckere Rezepte

Monatlich im
Zeitschriftenhandel
für nur 3,50 €



Ich möchte Vegetarisch FIT! testen:
3 Ausgaben zum Preis von nur 6,90 €

Vorname, Name

Straße

PLZ, Ort

Ja, ich will die nächsten drei Vegetarisch FIT!-Ausgaben für nur 6,90 € haben.
Nachdem ich die dritte Ausgabe erhalten habe, kann ich 10 Tage prüfen, ob ich Vegetarisch FIT! weiter beziehen möchte. Lasse ich in dieser Zeit nichts von mir hören, erhalte ich Vegetarisch FIT! für 12 Ausgaben zum Vorzugspreis von 40,20 € (Ausland 48,00 €). Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer. Ich gehe kein Risiko ein, denn die Belieferung kann ich jederzeit durch eine kurze Mitteilung beenden. Das Geld für bereits bezahlte, aber noch nicht gelieferte Ausgaben, bekomme ich selbstverständlich zurück.

www.vegetarischfit.de, E-mail: partner@zenit-presse.de
Tel.: 07 11/72 52-198, Fax: 07 11/72 52-333

X

Unterschrift

VF048M

Vertrauensgarantie: Dies ist ein Angebot der PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH, Geschäftsführer Klaus Hoof, Uwe Reynartz, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, HRB 10413. Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb 2 Wochen ohne Begründung bei ZENIT Pressevertrieb GmbH, Uwe Bronn, Postfach 810640, 70523 Stuttgart, auf dauerhaftem Datenträger oder durch Rücksendung der erhaltenen Hefte widerrufen kann. Diese Frist beginnt einen Tag nach der Absendung der Bestellung. Zur Fristwahrung genügt die rechtzeitige Absendung.

Bestelladresse: Leserservice Vegetarisch FIT! · Postfach 810640 · 70523 Stuttgart,
Tel.: 07 11/72 52-269 · Fax: 07 11/72 52-333 · E-Mail: partner@zenit-presse.de
Alle genannten Preise verstehen sich inkl. Versandkosten und gesetzlicher Mehrwertsteuer.

Sollte es wider Erwarten einmal zu Beanstandungen kommen, können Sie sich jederzeit unter folgender Anschrift an mich wenden.
PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH,
Heiko Christensen, Julius-Hölder-Str. 47 in 70597 Stuttgart.



Foto: Fotolia

Angst vor Mangel ist unbegründet

Neun runde Monate

Sollten schwangere Vegetarierinnen doch besser hin und wieder auf ein Stück Fleisch zurückgreifen? Oder ist eine fleischlose Ernährung auch problemlos während der Schwangerschaft möglich? Die Expertin Irme-la Erckenbrecht klärt auf.

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit für jede Frau. Der Körper bereitet sich darauf vor, ein Kind zu gebären. Da Frauen nun bloß alles richtig machen wollen, um dem Ungeborenen nicht zu schaden, sind sie in dieser Zeit besonders vorsichtig. Eine der wichtigsten Fragen ist die zur richtigen Ernährung. Längst ist bekannt, dass schon die Ernährung der Mutter in der Schwangerschaft für die Gesundheit eines Babys äußerst wichtig ist. Trotzdem beschränken sich die Ratschläge allzu oft auf den vagen Hinweis, sich doch bitte „möglichst ausgewogen“ zu ernähren. Lebt eine werdende Mutter nun schon seit Jahren fleischlos und vollwertig, stößt sie gelegentlich doch noch auf skeptisches Stirnrunzeln.

Vorurteile veraltet

Viele Vorurteile gegen die vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft stammen aus einer Zeit, als diese Kost noch eine echte Außenseiterrolle spielte oder sie gründeten auf einem längst überholten Wissen. So wird bei Vegetarierinnen gern pedantisch auf jeden theoretisch möglichen Mangel hingewiesen. Dabei stehen vegetarisch lebende Mütter, wie inzwischen wissenschaftlich erwiesen, bei der Versorgung mit Nährstoffen in vielerlei Hinsicht deutlich besser da.

Problemlos möglich

Ein deutliches Signal für die inzwischen international unumstrittene Anerkennung des vegetarischen Lebensstils ist das gemeinsame Positionspapier der American Dietetic Association (ADA) und der Dietitians of Canada, der beiden größten nordamerikanischen Vereinigungen von ErnährungsexpertInnen. Darin heißt es, die vegetarische Lebensweise sei „für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft und Stillzeit...“.

Sehr eindrücklich dokumentiert dies die „Gießener Schwangerschaftsstudie“: Die untersuchten Vollwertköstlerinnen nahmen mehr Vitamine und Mineralstoffe auf als die Vergleichsgruppe von Frauen, die sich mit Mischkost ernährten. Günstiger waren auch die Nährstoffrelationen und die Versorgung mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Von den Vollwertköstlerinnen lebte etwa die Hälfte vegetarisch. Ihre Eisenwerte waren tendenziell niedriger als bei den schwangeren Mischköstlerinnen und den Fleisch essenden Vollwertköstlerinnen. Trotzdem bestand kein erhöhtes Risiko einer Eisenmangelanämie. Fazit der Studie: Für die optimale Versorgung von Schwangeren ist eine vollwertige Ernährung – auch in ihrer fleischfreien Variante – ideal.

Vor allem bei der Versorgung mit der besonders in den frühen Stadien der Schwangerschaft so wichtigen Folsäure standen vegetarische Vollwertköstlerinnen in der Gießender Studie glänzend da. Die Eiweißzufuhr und die Versorgung mit essenziellen Fettsäuren werfen bei schwangeren Lakto-ovo-Vegetarierinnen keine Probleme auf. Einzig die Vitamin B12-Werte gaben gelegentlich Anlass zur Sorge. Wer nicht regelmäßig Eier und Milchprodukte verzehrt, sollte seinen Vitamin B12-Status deshalb ärztlich abklären lassen und im Bedarfsfall unbedingt ein Vitamin B12-Präparat einnehmen.

Hohe Nährstoffdichte

Da Vegetarierinnen in der Regel reichlich Vollkorngetreide, -brot und -backwaren sowie Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte essen, nehmen sie nicht nur ausreichend Kohlenhydrate zu sich, sondern ganz nebenbei auch noch Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine, so dass eine in der Schwangerschaft besonders wichtige Ernährung mit Lebensmitteln mit hoher Nährstoffdichte gewährleistet ist. (Die Nährstoffdichte eines Lebensmittels errechnet sich aus dem Verhältnis zwischen Energie- und Nährstoffgehalt, also daraus, wie viele Nährstoffe pro Kalorie dieses Lebensmittel enthält. Je weniger be- oder verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto höher ist in der Regel seine natürliche Nährstoffdichte.)

Bei einigen wichtigen Vitaminen, z. B. B1, B6, C, und E sowie bei Magnesium ist die Versorgung von schwangeren Vegetarierinnen deutlich besser als bei Fleisch essenden Vergleichspersonen.

Pluspunkte einer vegetarischen Schwangerschaft

- **Geringere Gewichtszunahme**
- **Weniger Verdauungsprobleme durch hohen Ballaststoffanteil der vegetarischen Kost**
- **Bessere Versorgung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und günstigen Fettsäuren**
- **Bessere Versorgung mit der besonders zu Beginn der Schwangerschaft so wichtigen Folsäure**
- **Optimale Vorbereitung auf eine gesunde Stillzeit**

Versorgung mit Eisen

Beliebtes Thema von Skeptikerinnen ist die Versorgung mit Eisen. Der Eisenbedarf ist in der Schwangerschaft erhöht. Zum einen weil für das Kind ein Eisenspeicher angelegt und Eisen in Plazenta und Uterus eingelagert wird. Zum anderen kann es während der Geburt zu einem recht großen Blutverlust kommen. Trotzdem sinkt in der Schwangerschaft bei den meisten Vegetarierinnen (ebenso wie bei Durchschnittsköstlerinnen!) der Eisenspiegel ab. Da Eisen auch für das Wachstum von Bakterien notwendig ist, wird dies heute zunehmend als natürliche Vorsorge des Körpers zur Senkung des Infektionsrisikos interpretiert. Eisenwerte im unteren Normbereich sind deshalb in der Schwangerschaft nicht nur normal und völlig akzeptabel, sondern möglicherweise sogar erwünscht. Dagegen mit aller Gewalt durch die Einnahme von Eisenpräparaten anzugehen, kann kontraproduktiv sein (zumal diese Präparate zusätzlich oft Magen- und Darmprobleme verursachen). Besser ist der Versuch, den Eisenwert im unteren Normbereich zu halten, indem wir dem Körper

vermehrt eisenhaltige Nahrungsmittel anbieten. Dazu ist anzumerken, dass das in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorkommende Eisen in Kombination mit Vitamin C besser verwertbar ist. Bringen Sie daher möglichst beide Nährstoffe in einer Mahlzeit unter, also z. B. Feldsalat mit rotem Paprika, Hirseflocken mit Sanddorn, Erbsen mit Brokkoli oder Linsen mit Kartoffeln. Außerdem macht es Sinn, zu jeder Mahlzeit ein Glas frisch gepressten Orangensaft zu trinken, was auch gleich die Versorgung mit Folsäure verbessert. Übrigens gibt es auch eisenreiche Nahrungsmittel, die gleichzeitig viel Vitamin C enthalten, z. B. Rote Bete, Mangold, Spinat und Traubensaft.

Gesunde Stillzeit

Aus zwei Gründen können sich vegetarische Mütter besonders auf die Stillzeit freuen: Ihre Muttermilch hat erstens einen höheren Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, was sie leichter verdaulich macht und sich auf die Aktivierung der Immunabwehr des Säuglings positiv auswirkt. Zweitens ist die Muttermilch vegetarisch ernährter Frauen geringer mit Schadstoffen belastet, da die Nahrungskette Pflanze-Tier-Mensch bei ihnen um ein wichtiges Glied – nämlich das Tier – verkürzt ist. Die fraglichen Schadstoffe,

die sich in dieser Nahrungskette immer mehr anreichern, werden in erster Linie über tierische Fette weitergegeben.

(Fleisch enthält im Schnitt 14-mal mehr Pestizide als pflanzliche Nahrungsmittel.) In einer beispielhaften Studie stellte sich heraus, dass die Muttermilch von Mischköstlerinnen rund 50 Prozent stärker mit bromierten Flammschutzmitteln belastet war. Die Vorteile für die Muttermilch gelten insbesondere dann, wenn die Mutter sich schon längere Zeit vegetarisch ernährt hat. Insofern ist die vegetarische Schwangerschaft die beste Vorbereitung auf eine gesunde Stillzeit.



Buchtipp

Vegetarisch & gesund durch die Schwangerschaft



Die Autorin Irmela Erckenbrecht gibt in ihrem neuen Ratgeber grünes Licht für die fleischlose Kost in der Schwangerschaft und berichtet genau, worauf werdende Mütter zu achten haben. Neben einer praktischen Übersicht zu den wichtigsten Lebensmitteln, die in der fleischfreien Schwangerschaft auf den Tisch kommen sollten, gibt es schwerpunktmäßig zahlreiche köstliche Rezepte für alle Phasen des Mutter-Werdens.

pala-Verlag, 14,40 €

Fallbeispiele

Daniela B. (35), Mutter der 6-jährigen Joelene, ist selbst schon seit dem sechsten Lebensjahr Vegetarierin: „Ich war selber überrascht, wie gut meine Eisenwerte in der Schwangerschaft waren. Da habe ich mehr Probleme erwartet, weil vor Eisenmangel immer soviel gewarnt wird. Mein Arzt war sehr zuversichtlich und hat mich gut unterstützt. Das Gleiche gilt für meinen Mann, der ja selbst kein Vegetarier ist. Und aus der Verwandtschaft wurde mir nicht mehr Skepsis entgegen gebracht als sonst – da bin ich leider einiges gewohnt.“

Katrin K. (33), Mutter des 4-jährigen Moritz und des 2-jährigen Casimir, ist seit 12 Jahren Vegetarierin: „Ein paar Mal sanken meine Eisenwerte unter den Normwert, dann habe ich etwas eingenommen. Aber das Gleiche habe ich auch von vielen Fleisch essenden Müttern gehört. Mein Arzt meinte, für die Schwangerschaft sei es gar kein Problem, dass ich Vegetarierin sei. Und für meine Verwandten, die vorher teilweise eher skeptisch waren, gab es einen positiven Aha-Effekt, weil die Schwangerschaften so gut verliefen und meine Jungs so gesund und kräftig sind.“

Positivliste „vegetarische Schwangerschaft“

Was schwangere Frauen (und ihre Lieben) essen sollten

1. Vollkornprodukte und Kartoffeln

liefern *Energie, Eiweiß, wertvolle Fette, Vitamine und Ballaststoffe*
Kartoffeln, Vollkornnudeln, alle Sorten Vollkornbrot und -brötchen, Brote mit natürlichem Sauerteig, alle Sorten Vollkorngetreide, vor allem Hirse, Amaranth, Vollkornreis, Hafer (einschließlich Haferflocken), Weizen, Weizenkeime, Buchweizen, Gerste, Roggen, Mais, Quinoa, alle Sorten Müsli.

2. Hülsenfrüchte

liefern *Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe*
Sojabohnen und Sojaprodukte (Sojadrink, Sojaghurt, Tofu, Brotaufstriche), Linsen, Erbsen, Kichererbsen (einschließlich Hummus), grüne Bohnen, Kidneybohnen, Linsen- und Bohnensprossen.

3. Gemüse

liefert *Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe*
alle Kohlsorten, vor allem Brokkoli, Wirsingkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Sauerkraut, Rote Bete, Spinat, Mangold, Avocados, Rapunzel (Feldsalat), Endivien, Löwenzahnsalat, Lauch, Spargel, Fenchel, Schwarzwurzeln, Gurken, Zucchini, Paprika, Möhren (und frischer Möhrensaft), Pastinaken, Champignons, Steinpilze, frische Kräuter.

4. Frisches Obst

liefert *Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe*
alle Sorten Zitrusfrüchte (jeden Tag frisch gepressten Orangensaft!), Äpfel, Birnen, Kirschen (besonders Sauerkirschen), Erdbeeren, rote und schwarze Johannisbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Pfirsiche, Aprikosen, Melonen, Kiwis, Mangos, Papayas, Guaven, frische Ananas, Bananen, Honigmelonen. Als Mus oder Elixier: Hagebutten, Sanddorn.

5. Nüsse, Samen, Trockenfrüchte

liefern *Energie, Eiweiß, wertvolle Fette und Mineralstoffe*
Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Erdnüsse und daraus hergestellte Nussmuse. Sesamsamen (und Tahin/Sesammus), Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pistazienkerne. Getrocknete Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen, Rosinen.

6. Sonstige vitamin- und mineralstoffhaltige Lebensmittel

hochwertige, kalt gepresste Pflanzenöle, z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Distelöl (liefern gesättigte und ungesättigte Fettsäuren) und Margarine ohne gehärtete Fette. Meeres-Algen (liefern Spurenelemente, vor allem Jod). Hefeextrakt und Hefeflocken (liefern B-Vitamine). Miso (liefert viele wertvolle Nährstoffe). Weizenkeime (liefern eine Vielzahl von Vitaminen und Spurenelementen). Meersalz (liefert Jod). Zuckerrübensirup und Lakritz (liefern »süßes« Eisen).

7. Milchprodukte und Eier

liefern *Eiweiß und Kalzium*
in Maßen Milch, Buttermilch, Schwedenmilch (Reformhaus oder Naturkostladen), Joghurt, Kefir, Dickmilch, Quark, Käse (außer Camembert, Brie, Blauschimmel- und Rohmilchkäse), körniger Frischkäse, Butter. Ein Ei pro Woche.

8. Viel trinken

Mineralstoffreiches Mineralwasser, Wasser, Kräutertee (gegen Ende der Schwangerschaft vor allem Himbeerblättertée), frisch gepressten Orangensaft, frischen Möhrensaft, andere Obstsäfte, Getreidekaffee.



KALT ... KALT ... WÄRMER ... HEISS!

Fleischfreie Vielfalt für eine
cholesterinbewusste Ernährung

BROTZEIT – KALT GENIESSEN

- Köstliche Alternativen zum klassischen Brotbelag
- Auch in warmen Gerichten ein Genuss



MAHLZEIT – WARM SERVIERT

- Hervorragender vegetarischer Schinken zu Bratkartoffeln oder Salat!
- Oder einfach aufs Brot – jetzt auch mit Kräutern!



GRILLZEIT – HEISS GELIEBT

- Knackig, herzhaft, fleischfrei – ideal zum Grillen!
- Knackwürstchen – auch kalt ein leckerer Snack!



www.eden.de

Exklusiv im Reform-Fachgeschäft

Alle Fotos: T. Pfriem; Auflaufform Sagaform; Teller: Arzberg, Waechtersbach, Sagaform



Das gab es zu gewinnen:

1. Preis

Eine hochwertige „kMix Küchenmaschine“ von Kenwood im Wert von 499 €.



2. Preis

Einen Pastatopf „Allegra“ von Fissler im Wert von 139 €.



3. Preis

Ein „Küchenhelfer-Set“ von Rösle im Wert von 140 €.



4., 5. + 6. Preis

Drei „Gourmet-Pakete“ von Kattus im Gesamtwert von 90 €.



Rezeptwettbewerb 2008: Die Siegerrezepte

Geliebte Pasta

Diesmal dreht sich bei uns alles um die Nudel. Gesucht hatten wir die raffiniertesten Pastarezepte unserer Leser. Und: Wir haben sie gefunden. Doch die Auswahl war gar nicht so einfach. Viele tolle Rezepte trafen in der Redaktion ein. Es wurde rege getestet und ausprobiert. Die sechs besten Gerichte präsentieren wir hier.





1. Platz

Spaghettinester mit Mozzarella

von Christina Pabsch aus Melle

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 20 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 630 kcal/ 2640 kJ, 27 g EW, 28 g F, 58 g KH, 4 g Ballastst.

je 150 g schmale Bandnudeln in Grün und Gelb	2 TL Oregano
Salz	Pfeffer
1 Zwiebel	3 Eier
2 Knoblauchzehen	50 g Crème fraîche
2 EL Olivenöl	8 kleine Mozzarella-Kugeln
2 TL Tomatenmark	1/2 Bd. Basilikum
300-400 g Tomaten aus der Dose	Außerdem
	8 Muffinförmchen
	Butter für die Formen

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark unterrühren und Dosentomaten samt Saft zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Soße ca. 20 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen Nudeln getrennt in Salzwasser al dente garen und kalt abschrecken. Formen fetten. Nudeln zu Nestern aufrollen und in die Förmchen geben.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Tomatensoße pürieren. Eier und Crème fraîche dazugeben. Soße in den Förmchen verteilen und je eine Mozzarella-Kugel auf die Nester setzen. Im Backofen ca. 20 Min. backen. Nester aus den Förmchen lösen, auf Tellern anrichten und mit Basilikum garniert servieren.



2. Platz

Gefüllte Muschelnudeln von Ramona Wanka aus Pforzheim

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min. + 35-45 Min.

Backzeit

Pro Portion: ca. 882 kcal/ 3695 kJ, 54 g EW, 33 g F, 79 g KH, 7 g Ballastst.

450 g TK-Blattspinat	Tomaten, in Öl
400 g große Muschelnudeln	eingelegt
Salz	200 g Gouda, gerieben
30 g Pinienkerne	100 g Parmesan, gerieben
2 Eier	Pfeffer, Muskat
200 g Frischkäse	150 g Rucola
125 g Mascarpone	Außerdem
1-2 Knoblauchzehen	Fett für die Form
10-15 getrocknete	Pinienkerne

1. Spinat auftauen lassen. Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen. Kalt abschrecken und einzeln beiseite legen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. Eier mit Frischkäse und Mascarpone verrühren. Knoblauch abziehen und dazupressen. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Spinat ausdrücken, klein schneiden und unter die Masse rühren. Mit Gewürzen pikant abschmecken. Hälfte vom Gouda und Parmesan unter die Spinatmasse mengen.

3. Backofen auf 210 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Eine große Auflaufform fetten. Muschelnudeln in die Form setzen und mit je 1 TL Spinat-Käse-Mischung füllen. Muschelnudeln mit restlichem Käse bestreuen, Pinienkerne darauf verteilen und im Backofen ca. 35-45 Min. backen.

4. Rucola waschen und mit Nudeln auf Tellern anrichten und mit Pinienkernen garniert servieren.



3. Platz

Vollkornnudeln mit Tofu-Mix

von Silvana Rath aus Saarbrücken

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 810 kcal/ 3392 kJ, 29 g EW, 25 g F, 108 g KH, 8 g Ballastst.

500 g Nudeln
Salz
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
100 g Cashewkerne
2 EL Olivenöl
400 g Tofu
125 ml Gemüsebrühe
500 g geschälte Tomaten aus der Dose
1 Mango
Pfeffer, Chilipulver
etwas Basilikum und Chiliflocken

1. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente garen.

2. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. 2/3 der Cashewkerne klein hacken. Schalotte, Knoblauch und Cashewkerne in einem Topf in heißem Olivenöl andünsten. Tofu würfeln, zur Zwiebelmischung geben und mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten pürieren, dazugeben und alles ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Mango entkernen, schälen und Fruchtfleisch würfeln. Zur Tofu-Tomatensoße geben und kurz weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Nudeln mit Soße mischen, auf Tellern anrichten und mit Basilikum, restlichen Cashewkernen und Chiliflocken garniert servieren.



Spaghetti mit Safranerbse

von Nina Schubert aus Peine

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Pro Portion: ca. 336 kcal/ 1408 kJ, 11 g EW, 9 g F, 49 g KH, 5 g Ballastst.

200 g Spaghetti
Salz
2 große Schalotten
1 EL Butter
250 g TK-Erbse
60 ml Sahne
1 P. Safranfäden
weißer Pfeffer, Cayennepfeffer
1/2 Bd. Petersilie, fein gehackt
etwas rosa Pfeffer

1. Spaghetti nach Packungsanleitung in Salzwasser al dente garen.
2. Inzwischen Schalotten abziehen, klein hacken und in Butter glasig dünsten. Erbsen dazugeben und kurz mitschmoren.
3. Sahne mit Safran verrühren und zum Gemüse geben. Bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Abgetropfte Nudeln mit Gemüsesoße mischen. Auf Tellern anrichten, mit Petersilie und rosa Pfeffer garniert servieren.

Tipp

Reichen Sie dazu Parmesan!



Nudeln mit Lauch-Zitronensahne-Soße

von Beate Leibinger aus Merklingen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Portion: ca. 640 kcal/ 2683 kJ, 27 g EW, 10 g F, 102 g KH, 15 g Ballastst.

4 Stangen Lauch
2 Möhren
50 g Sellerie
1 EL Olivenöl
1 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
1/2 Zitrone
5 EL Sojasoße
200 g Sojasahne
etwas Thymian und Liebstöckel
Pfeffer
500 g Nudeln

1. Lauch putzen, gründlich waschen und in schmale Ringe schneiden. Möhren putzen, schälen und klein würfeln oder raspeln. Sellerie putzen, schälen und reiben.
2. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen und Gemüse darin anschwitzen. Gemüse mit Mehl bestäuben und kurz weiter garen. Gemüsebrühe angießen und aufkochen lassen.
3. Zitrone auspressen und Saft zum Gemüse geben. Sojasoße und Sojasahne zugeben und mit Thymian, Liebstöckel und Pfeffer würzen. Gemüsesoße warm halten.
4. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente garen, abgießen und mit Gemüsesoße mischen. Auf Tellern verteilen und servieren.



Mexikanische Lasagne von Tanja Ritter aus Meslungen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. + 35 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 1120 kcal/ 4688 kJ, 53 g EW, 34 g F, 135 g KH, 44 g Ballastst.

1 Gemüsezwiebel
2-3 Knoblauchzehen
1 Bd. Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
800 g Tomaten aus der Dose
850 g Kidney-Bohnen aus der Dose
425 g Mais aus der Dose
12 Lasagneblätter
Salz, Pfeffer
Chilipulver
250 g Crème fraîche oder Schmand
125 g Emmentaler, gerieben

Außerdem

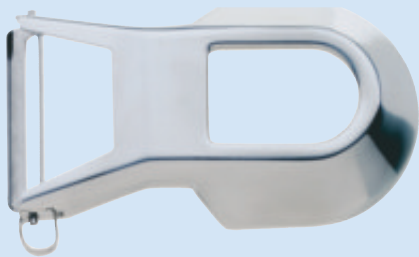
Fett für die Form

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln in heißem Olivenöl andünsten.
2. Tomaten abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Tomaten klein würfeln und mit Saft, Kidney-Bohnen und Mais zu den Zwiebeln geben. Alles ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.
3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Auflaufform fetten. Boden mit etwas Crème fraîche bestreichen. Eine Schicht Gemüse hineinlegen, darauf etwas Käse streuen und Lasagneplatten darauf verteilen. So weiter schichten, bis das Gemüse verbraucht ist. Mit Crème fraîche abschließen und Käse darauf verteilen. Im Backofen ca. 35 Min. backen.

Sparschäler

Sparmaßnahme

Kartoffeln, Möhren oder Gurken – sie alle müssen sich irgendwann dem Schälen ergeben. Wer hier zum Messer greift, entfernt nicht nur die Schale, sondern auch wertvolles Fruchtfleisch. Doch mit einem Sparschäler hat man alles gut im Griff. Der kleine Helfer vermeidet nämlich zu tiefes Schälen.



„Sparschäler Gourmet“ von WMF Der Edle

Ideal zum Schälen von Kartoffeln, Möhren, Gurken und Äpfeln ist der „Sparschäler Gourmet“ von WMF. Dieser edle Helfer besteht aus Cromargan Edelstahl. Das garantiert besonders gute Gebrauchseigenschaften. Der Sparschäler ist formstabil, geschmacksneutral und beständig gegen alle Speisesäuren. Darüber hinaus ist er leicht zu pflegen und spülmaschinenfest. Durch seinen breiten Griff liegt der Schäler fest in der Hand. *Im Fachhandel für 9,95 €.*

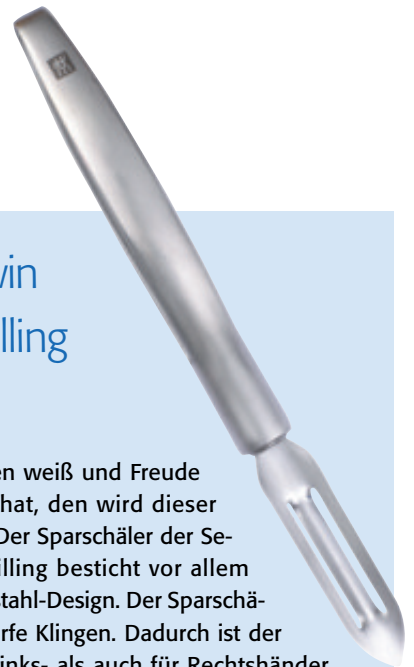
„Sparschäler magic“ von Fissler Der Puristische

In die Reihe der Küchenhelfer der Serie „magic edition“ von Fissler reiht sich dieser Sparschäler ein. Seine starre Klinge eignet sich hervorragend zum Schälen von z. B. Kartoffeln oder Roter Beete. Er ist ebenso für Links- wie für Rechtshänder geeignet und liegt gut in der Hand. Alle Funktionsteile des puristischen Helfers sind aus hochwertigem, rostfreiem Edelstahl gefertigt. Der Griff besteht aus mattgebürstetem rostfreiem Edelstahl und die Aufhängeöse ist hochglanzpoliert. Zum Reinigen kann man den Sparschäler einfach mit in die Spülmaschine geben. *Im Fachhandel für 16,50 €.*



„Sparschäler Twin Select“ von Zwilling Der Schöne

Wer Schönheit zu schätzen weiß und Freude an Außergewöhnlichem hat, den wird dieser Küchenhelfer begeistern. Der Sparschäler der Serie „Twin Select“ von Zwilling besticht vor allem durch sein elegantes Edelstahl-Design. Der Sparschäler verfügt über zwei scharfe Klingen. Dadurch ist der Küchenprofi sowohl für Links- als auch für Rechtshänder prima geeignet. Obendrein garantiert die Klinge dünnes Abschälen von Obst und Gemüse. So gehen keine wichtige Vitamine verloren. Die scharfe Spitze eignet sich zudem zum schnellen Entfernen schadhafter Stellen. *Im Fachhandel für 18,95 €.*



„Sparschäler“ von Rösle Der Klassische

Wer es traditionell mag, sollte zum Sparschäler von Rösle greifen. Die Form des Küchenexperten aus rostfreiem Edelstahl ist schlicht gehalten und auf die Bedürfnisse beim Schälen gut abgestimmt. So liegt der Schäler durch seinen Edelstahl-Rundgriff gut und sicher in der Hand. Zudem ist er für Rechts- und Linkshänder sowie für Arbeiten vom und zum Körper hin geeignet. Durch den schmalen Spalt der scharfen Klinge kann Obst und Gemüse behutsam geschält werden. Mit der geschliffenen Spitze lassen sich darüber hinaus schadhafte Stellen kinderleicht und schnell entfernen. Der Aufhänger ermöglicht die Aufbewahrung und den schnellen Zugriff in der offenen Küche. *Im Fachhandel für 17,95 €.*



„Keramikschäler Brio“ von Silit Der Raffinierte

Der Keramikschäler Brio von Silit ist ein kleines, unverwundliches Multitalent. Ausgestattet mit einer nicht verschleißenden nickel-freien Klinge aus Spezialkeramik schält er bequem und effizient. Dazu verfügt er über einen raffinierten Kartoffelaugen-Ausstecher, der an der Seite angebracht ist. Der Sparschäler ist aus griffigem Kunststoff geformt und liegt perfekt in der Hand. Er ist für Rechts- und Linkshänder geeignet und lässt sich ohne Probleme in der Spülmaschine reinigen. Den flotten Helfer gibt's in den Farben Schwarz und Blau. *Im Fachhandel für 7,99 €.*



„Sparschäler“ von Kyocera Der Farbenfrohe

Bei Kyocera kommt reichlich Farbe ins Spiel. Den neuen Sparschäler gibt's nämlich gleich in sechs trendigen Tönen: Rot, Schwarz, Orange, Gelb, Grün und Blau. Damit macht das Schälen von Obst und Gemüse gleich noch mal so viel Spaß. Der Sparschäler eignet sich hervorragend zum Schälen von Äpfeln, Möhren, Spargel und Co. Seine Klinge besteht aus extrem harter Zirkonia-Keramik: Sie ist an der Oberfläche glatter als Stahl und behält ihren Schärfeegrad wesentlich länger als herkömmliche Stahlklingen. Mit dem neu integrierten beidseitigen Ausstecher lassen sich außerdem dunkle Stellen mühelos entfernen. In den neuen Farben macht der Küchenhelfer mit seinem ergonomischen Griff in jeder Hand eine gute Figur. Ein Kochutensil, das in keiner Küche fehlen darf. *Im Fachhandel für 15 €.*



Impressum

**Vegetarisch
FIT!**

ISSN 1614-2128

Redaktion

Chefredakteurin: Meike Körner (mek)
Tel.: 0 18 05/74 52 05
Fax: 0 18 05/74 52 06
m.koerner@vegetarischfit.de

Stellv. Chefredakteurin: Fabienne Rzitki (far)
Tel.: 0 18 05/74 52 07
Fax: 0 18 05/74 52 08
f.rzitki@vegetarischfit.de

Ute Pichl (up)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 22
Fax: 0 61 74/9 99 40 23
u.pichl@vegetarischfit.de

Marion Langhoff (mal)
Tel.: 0 61 74/9 99 40 14
Fax: 0 61 74/25 73 33
m.langhoff@vegetarischfit.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe

Sabine Uhmann (Lektorat)
Christa Franke (Lektorat)

Objektleitung

Peter Pfeiffer, Nina Pfeiffer

Fotografie

Mirjam Anselm, Tanja Pfriem

Redaktion und Produktion

Logikpark GmbH
Im Buhles 5, 61479 Schloßborn
Tel.: 0 61 74/257-300 Fax: 0 61 74/257-333
mailbox@logikpark.de

Layout

I. Ksoll

Abonnementservice

Aboservice Vegetarisch fit!
Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-198 Fax: 07 11/72 52-333
E-Mail: partner@zenit-presse.de
(Jahrespreis: EUR 40,20 / Ausland EUR 48,00)

Leserservice

Leserservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Tel. 07 11/5 20 6-306 Fax: 07 11/5 20 6-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de

Anzeigenverkauf/-verwaltung

Anzeigenservice Vegetarisch fit!
Höhenstr. 17, 70736 Fellbach
Wolfgang Loges (Leitung)
Tel.: 07 11/52 06-235 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: loges@fachschriften.de
Nina Oberbeck
Tel.: 07 11/52 06-289 Fax: 07 11/52 06-223
E-Mail: oberbeck@fachschriften.de

Anzeigenproduktion

Medien.Gestaltung Schweizer
70794 Filderstadt-Bernhausen
Tel.: 07 11/78 74-444

Verlag

PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320
Bankverbindung:
Kto. 26 80 514 ; LBBW Stuttgart, BLZ 600 501 01

Vertrieb

PARTNER Medienservices GmbH
Julius-Hölder-Straße 47, 70597 Stuttgart
Tel.: 07 11/72 52-229, Fax: 07 11/72 52-320

Druck

Media Print Per Com GmbH & Co. KG, Westerröndfeld

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen keine Gewähr. Einsender von Zuschriften erklären sich mit der redaktionellen Bearbeitung einverstanden. Veröffentlichte Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Sämtliche Modelle stehen unter Urheberschutz; gewerbliches Nacharbeiten ist untersagt. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Stuttgart.

Herzhafter Kuchen

Diesmal verführen wir Sie mit einer köstlichen Quiche zum Nachkochen. Oliven und Lauch sorgen in unserer Variante für ein ganz besonderes geschmackliches Highlight. Prädikat: unwiderstehlich!



Alle Fotos: M. Anselm

Lauch-Quiche mit Oliven

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35-40 Min. + 2 Std.

Kühlzeit + 25 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 516 kcal/ 2162 kJ, 9 g EW, 35 g F, 35 g KH, 2 g Ballastst.

Teig

1 Ei

250 g Mehl

125 Margarine oder Butter

Salz

Belag

2 Stangen Lauch

3 Schalotten

2 EL Traubenkernöl

100 g schwarze Oliven, entsteint

Salz

Pfeffer

100 ml Milch

200 g Crème fraîche

2 Eigelb

Außerdem

Klarsichtfolie

Backblech oder Quicheform (Ø 28 cm)

Fett fürs Blech

Tipps von den Profis

- Bei der Zubereitung von Mürbeteig ist es besonders wichtig, den Teig nicht zu lange zu kneten. Durch die Körpertemperatur der Hände wird die Butter sonst zu warm, der Mürbeteig dadurch brüchig. Dieser lässt sich anschließend nicht mehr vernünftig ausrollen oder formen.
- Einen Teig blindbacken heißt, dass der Rand beim Backen aufgehen soll, der Boden aber zum Füllen flach bleibt. Der Teigboden wird deshalb mit einer Gabel mehrfach eingestochen, mit Back- oder Pergamentpapier belegt und mit getrockneten Hülsenfrüchten wie Bohnen oder Erbsen beschwert. Nach dem Vorbacken des Teiges werden Papier und Bohnen wieder entfernt. Nun ist der Boden für die weitere Verarbeitung bereit.



Kochen mit Profis

Alexander Neuburger und Frank Leupold von Campus Culinarius zeigen auf diesen Seiten ihr ganzes Können. Mit den einzelnen Steps können Sie das Gericht ganz leicht nachkochen.



1. Eier mit Mehl, Margarine und etwas Salz rasch zu einem Teig verarbeiten. In Folie gewickelt ca. 2 Std. kühl stellen.

2. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Teig auf bemehlter Fläche etwas größer als Blechgröße ausrollen.

3. Backblech seitenverkehrt auf den Teig setzen. Entlang der Backblechkante den Teig abschneiden. Backblech abnehmen und zurechtgeschnittenen Teig darin auslegen. Im Backofen ca. 10 Min. blindbacken



4. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schalotten abziehen, würfeln und ca. 3 Min. in heißem Öl andünsten. Lauch dazugeben und ca. 3-4 Min. anbraten. Oliven zur Lauchmischung geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Milch mit Crème fraîche und Eigelben verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung unter das Lauchgemüse mischen.

6. Lauchmischung auf dem Teig verteilen. Quiche im Backofen ca. 12-15 Min. backen und heiß servieren.

Bio – ein Genuss



Wer das Neueste auf dem Biomarkt entdecken will, ist in Nürnberg genau richtig. Jedes Jahr im Februar trifft sich dort die Biobranche. Das reiche und genussvolle Angebot auf der Weltleitmesse BioFach ist beachtlich. Wir waren auch dabei und haben uns für Sie umgeschaut.

Wie ein bunter Hund

Das Gros der Biobranche traf sich vom 21. bis 24. Februar in Nürnberg auf der BioFach. Das Mekka der Öko-Welt glänzte auch 2008 mit Superlativen. Mittlerweile genießt die Messe weltweit ein sehr hohes Ansehen. So strömten nicht nur ganze 2 740 Aussteller in die Frankenstadt, um ihre Produkte zu präsentieren. Auch rund 46 500 Fachbesucher kamen auf das Messegelände, um sich über das Angebot zu informieren. Und: Sie kamen aus aller Welt. Selbst Prominente zog die Messe magisch an. So gewann die BioFach deutlich an Glanz, als Gérard Depardieu sie eröffnete. „Ich mag die Bio-Bewegung. Es liegt mir sehr daran, die Qualität der Lebensmittel hochzuhalten“, so der französische Schauspieler. Depardieu selbst ist Gastronom und Winzer und weiß gute Qualität zu schätzen. Daher esse er biologisch erzeugte Lebensmittel. Auch Ex-Umweltministerin Renate Künast war – wie auch die Jahre zuvor – mit von der Partie.

Für die Sinne

Sehen, riechen, schmecken – so kann man einen Besuch auf der BioFach beschreiben. Das Spektrum der Messe reichte von Rohstoffen, Getränken bis hin zu Convenience-Produkten. Naturwaren wie Textilien sowie Produkte für Ökolandbau und Vermarktung rundeten das Angebot ab. Unser Interesse galt vor allem den Lebensmitteln und Getränken. Zu entdecken gab es jede Menge: Honig mit Rosenknospen verführte mit seiner lecker-aromatischen Note. Karamellschokolade schmolz langsam auf der Zunge. Vegetarische Feinkostsalate überzeugten mit viel Raffinesse. Auch pffiffige neue Gewürzmischungen sowie Kokoswasser mit Antiaging-Wirkung gab es zu bestaunen. Interessant: Die neuen vegetarischen Würstchen fanden nicht nur bei der Redaktion regen Zuspruch. Wie immer tummelten sich gerade um die Stände mit vegetarischem Fleischersatz jede Menge Besucher. Faszinierend war zudem die Entdeckung der neuen Babynahrung aus dem Kühlregal oder das extra cremige



Gérard Depardieu eröffnete die Messe und gönnte sich einen Messerundgang

Ingweireis. Bei so viel Interessantem ist es kein Wunder, dass jedes Jahr das gleiche hektische Treiben auf der BioFach herrscht.



Die Renner des Jahres: Lassi Mango von der Molkerei Biedermann AG (Bereich Frische), Café Dia von der Ulrich Walter GmbH (Bereich Lebensmittel), Pina Colada, Biococktail (alkoholfrei) von der Voelkel GmbH (Jury-Preis).

Neu und begehrt

Wer sich schnell einen Überblick über die neuesten Entwicklungen machen wollte, war in Halle 3 genau richtig. Alle Produkte gab es hier auf dem Neuheitenstand zu bewundern. Insgesamt wurden in diesem Jahr 312 neue Lebensmittel angemeldet. Mit dabei sind die neue „EdelBitter Schokolade mit Olivenöl“ von Vivani sowie die erste luftgereifte vegetarische Salami Spacebar „Chorizo“ von Topas. Besonders lecker ist der „Tofu Olive“ von Taifun. Sehr überzeugend sind zudem der neue Hefe-Extrakt „Vitam-Mello“ sowie der neue Direktsaft „Multifrukt“ von Rabenhorst.

Auch dieses Jahr gab es Prämierungen für besonders beliebte Produkte. Begehrt ist vor allem die Auszeichnung „Renner des Jahres“. Die BioFach 2008 verlieh diesen Preis gemeinsam mit dem Han-



Der Neuheitenstand auf der BioFach

delspanel bioVista. Gewonnen haben diejenigen Neuheiten, die sich am erfolgreichsten im Handel verkauften. Dafür kamen nur Produkte in Betracht, die zwischen dem 1. August 2006 und 31. Juli 2007 auf den Markt gebracht wurden. Die Preisträger wurden in drei Kategorien bestimmt. Den höchsten Marktanteil in ihrer Kategorie erreichten: Lassi Mango von der Molkerei Biedermann AG im Bereich Frische sowie Café Dia von der Ulrich Walter GmbH im Bereich Lebensmittel. Pina Colada, Biococktail (alkoholfrei) von der Voelkel GmbH erhielt den Jury-Preis.

Zukunftsträchtig

In allen Hallen – ganz neun an der Zahl – hat es von Donnerstagsmorgen bis Sonntagnachmittag wahrhaftig gebrummt. Wenn man von der Messe-Atmosphäre auf den Markt schließen würde, dann dürfte man annehmen, dass wieder ein erfolgreiches Jahr für die Bio-Branche vor der Tür steht. Marktexperten jedenfalls gehen davon aus, dass die Biobranche weltweit weiter wächst. Umsatzbezogen ist das größte Wachstum in Nordamerika und Europa zu beobachten. Hierbei hat sich Deutschland zum größten europäischen Öko-Markt entwickelt. Nach Angaben der Zentralen Markt- und Preisberichtsstelle (ZMP) liegt der Umsatz mit Bio-Produkten bei etwa einem Drittel des europäischen Umsatzes. Schätzungen zufolge lag das Wachstum im letzten Jahr bei ganzen 15 Prozent. Das entspricht einem Umsatz von über fünf Milliarden Euro. Wen wundert's da noch, dass die weltweit größte Biomasse in Deutschland stattfindet.

far

Für Sie entdeckt

So schön fruchtig



Gleich sieben neue Sorten Fruchtauslese gibt's von Allos. Das Geheimnis für diesen einzigartigen Fruchtgenuss sind 75-80 Prozent sonnengereifte Früchte und natürliche Süßungsmittel für einen besonders abgerundeten Geschmack.



Für den Magen

Der „naturreine Pflanzentrunk Ingwer“ von Schoenenberger regt die Verdauungssäfte an und beugt Unwohlsein vor. Er wirkt vor allem magenberuhigend. Der Pflanzensaft enthält weder Alkohol noch Konservierungsstoffe. 200-ml-Flasche für 6,95 €.



TOFU SEITAN LUPINEN

Vegan mit Pfiff



GOLDENER PREIS 2008
dlg
PRÄMIERT

Salamito

VEGETARISCHE PRODUKTE

Tofu & mehr

Albert Hess GmbH / Bahnhofstrasse 29 / D-67305 Ramsen
TEL. +49 - (0)6351-126520 - FAX +49 - (0)6351-126521
alberts-tofuhaus@t-online.de - www.alberts-tofuhaus.de

Champignons

Die Hut-Saison ist eröffnet!

In diesem Frühjahr sind Hüte besonders angesagt – vor allem auf dem Teller. Wir präsentieren die tollsten Kombinationen der Saison.

Foto: Brunch

Champignon-Ragout

Schnell gemacht

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Pro Portion: ca. 239 kcal/ 1000 kJ, 9 g EW, 20 g F, 4 g KH, 2 g Ballastst.

200 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 Bd. Petersilie

2 EL Keimöl, z. B. von Mazola

200 g Kräuter-Frischkäse

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben, halbieren oder vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons darin anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten.

3. Frischkäse in der Pfanne schmelzen lassen, unterrühren und Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Dazu schmecken Reis, Nudeln oder frisches Weißbrot!



Foto: Raina

Champignon-Gemüse-Spieße

Leckere Häppchen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 295 kcal/ 1234 kJ, 15 g EW, 20 g F, 9 g KH, 5 g Ballastst.

1 Bd. Lauchzwiebeln

2 rote Paprika

500 g Champignons, möglichst gleich groß

200 g Feta oder Halloumi

3-4 Knoblauchzehen

1 Bd. Petersilie

200 g fettreduzierter

Sahne-Ersatz

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 Bd. Thymian

Saft 1 Zitrone

2 EL Pflanzencreme, z. B. von

Rama Culinense

Außerdem

8 Holzspieße

1. Lauchzwiebeln putzen, der Länge nach halbieren und schräg in Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und Stiel entfernen. Feta oder Halloumi in Würfel schneiden.

2. Käsewürfel mit jeweils zwei Champignonköpfen umhüllen. Abwechselnd mit Lauchzwiebeln und Paprika auf Holzspieße stecken.

3. Für die Soße Knoblauch abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Sahne-Ersatz

mit Knoblauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zitronensaft, Thymianblättchen, Salz und Pfeffer verrühren. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen. Spieße bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. darin anbraten. Während des Bratens immer wieder mit Zitronen-Thymian-Mischung beträufeln. Spieße mit Knoblauchsahne angerichtet servieren.

Info

Halloumi ist ein würziger Käse aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch. In Zypern gilt er seit über 2000 Jahren als Spezialität. Halloumi schmeckt angenehm würzig und schmilzt beim Erhitzen nicht. Deshalb wird er gerne zum Grillen und Backen verwendet.





Foto: Alnatura

Leichte Frühlingsuppe

Mit knackigem Gemüse

Für 4-6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 225 kcal/ 943 kJ, 11 g EW, 15 g F, 9 g KH, 7 g Ballastst.

1,5 l Gemüsebrühe
50 g grobe Sojaschnetzel
150 g Möhren
150 g braune Champignons
1 Bd. Lauchzwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Meersalz
3 EL trockener Weißwein
3 EL Sojasaße
1 Msp. gemahlener Ingwer
1 Msp. Chilipulver
1-2 TL Honig
1 Msp. geriebene Zitronenschale
6 EL Kresse

1. Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Herdplatte ausschalten. Sojaschnetzel zugeben und ca. 20 Min. einwei-

chen lassen.

2. Möhren schälen. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben. Beides in hauchdünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, fein hacken und in heißem Öl andünsten. Gemüse zugeben und unter Rühren 2-3 Min. anbraten.

3. Brühe wieder aufkochen. Gemüse leicht salzen und hinein geben. Wein, Sojasaße, Gewürze, Honig und Zitronenschale einrühren. Mit Kresse garniert servieren.



Foto: Iglo

Champignons auf Blattspinat, cremig gratiniert

Einfach köstlich

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 475 kcal/ 1987 kJ, 11 g EW, 44 g F, 5 g KH, 5 g Ballastst.

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Olivenöl
350 g TK-Blattspinat, z. B. von iglo vivactiv
Salz, Pfeffer
250 g Champignons
250 g Sahne
3 Eigelb

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. In 2 EL Olivenöl goldgelb andünsten. Blattspinat zugeben und

bei schwacher Hitze, unter häufigem Rühren auftauen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und in restlichem Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern.

3. Backofen auf 250 °C Oberhitze vorheizen. Sahne steif schlagen und Eigelbe vorsichtig unterziehen. Blattspinat in vier tiefe Teller geben, Champignons darauf anrichten und mit der Eiermischung bedecken. Im Backofen ca. 2-3 Min. gratinieren, bis die Eiermischung schön gebräunt ist.

Tipp

Dazu schmecken Kartoffeln.



Foto: Weihenstephan

Tagliolini in Champignon-Rahm

Für Pastaliebhaber

Für 4-5 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

**Pro Portion: ca. 737 kcal/
3086 kJ, 16 g EW, 42 g F, 67
g KH, 7 g Ballastst.**

600 g gemischtes Gemüse,
z. B. Paprika, Zucchini,
Auberginen

7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

400 g Champignons

1/2 Bd. Thymian

1 Zwiebel

250 ml Koch-Sahne, z. B.

von Weihenstephan

250 ml Milch

3 TL Pilzpulver

400 g Nudeln, z. B.

Tagliolini

1. Backofen auf 250 °C (Umluft 230 °C) vorheizen. Gemüse waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in einer Schüssel mit 5 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Gemüse

auf einem Backblech verteilen und im Backofen ca. 15-20 Min. garen.

2. Inzwischen Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Zwiebel abziehen, würfeln und in restlichem Olivenöl anschwitzen. Champignons zugeben und ca. 3-4 Min. anbraten. Mit Sahne und Milch aufgießen und Pilzpulver einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

3. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Mit Pilzrahm mischen und mit der Gemüse-Pilz-Mischung angerichtet servieren.



Langeweile – Maus und vorbei!



Kreative Freizeitgestaltung vom Feinsten!

Unter www.ppvverlag.de können Sie ab sofort zu Ihren persönlichen Lieblingsthemen Bücher, Sonderausgaben und Zeitschriften schnell und unkompliziert online bestellen. Ob im Abo oder einzeln – alles ist möglich!

Alles auf einen Klick unter
www.ppvverlag.de!



PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH Leserservice
Höhenstraße 17 · 70736 Fellbach · Telefon: 07 11/52 06-306
Fax 07 11/52 06-307 · E-Mail: ppv@fachschriften.de

Pizzabrot mit Champignon-Füllung

Auch kalt ein Genuss

Ergibt 1 Brot

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

**Pro Portion: ca. 1476 kcal/
6170 kJ, 42 g EW, 66 g F, 161 g
KH, 21 g Ballastst.**

230 g Backmischung für Pizzateig, z. B. von Mondamin

500 g Champignons

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 Bd. Petersilie

2 EL Pflanzencreme

1 TL getrockneter Thymian

Salz, Pfeffer

100 g Sahne

Außerdem

Backpapier

1. Pizzateig nach Packungsanweisung zubereiten. Champignons mit einem feuchten Tuch abreiben und würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2. Pflanzencreme in einer Pfanne erhitzen, Champignons darin anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und kurz mitbraten. Mit Thymian bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Petersilie unterrühren.

3. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Pizzateig auf ca. 30 x 35 cm ausrollen. Pilzmischung darauf verteilen. Teig darüber schließen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen ca. 35 Min. backen. Warm oder kalt servieren.



Foto: Rama

Tipp

Selbst gemachter Pizzateig

1/4 Würfel Hefe in **125 ml lauwarmem Wasser** auflösen. Mit **250 g Mehl** (Typ 550), **1 EL Olivenöl** und **1/2 TL Salz** zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und gründlich durchkneten. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Mit Mehl bestäuben und auf Blechgröße ausrollen. Blech mit Backpapier auslegen und Teig darauf ausbreiten.

Bestell-Hotline:
07 11 / 5206-306

**Das hat Ihnen
gerade noch gefehlt!**

**Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.**



Ja! Bitte schicken sie mir:

	Bestell-Nr.	Preise	Meine Anschrift lautet:	Zahlungsweise:
... Ex. Vegetarische Naturküche 36/2007	4080736	€ 4,90	Name: _____	<input type="checkbox"/> per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
... Ex. Vegetarische Schnelle Küche 01/2008	4080801	€ 4,90	Vorname: _____	<input type="checkbox"/> mit Bankeinzug (Inland)
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 12/2007	V071200	€ 3,50	Straße/Nr.: _____	Kontoinhaber: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 01/2008	V080100	€ 3,50	PLZ: _____ Ort: _____	Kreditinstitut: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 02/2008	V080200	€ 3,50	Tel.: _____	Konto-Nr.: _____
... Ex. Vegetarisch FIT! Ausg. 03/2008	V080300	€ 3,50	E-Mail: _____	Bankleitzahl: _____

zzgl. Versandkosten

Datum: _____

Unterschrift: **X** _____

SH0803

Käse ohne tierisches Lab

Garantiert vegetarisch

Die Auswahl an Käse ist groß. Doch nicht jedes Produkt ist auch für Vegetarier geeignet. Was viele vielleicht nicht wissen, für die Produktion von Käse kommt Lab zum Einsatz, das tierischen Ursprungs ist. Seit einiger Zeit aber wird Käse auch mit mikrobiellem (vegetarischem) Lab hergestellt. Welche Käse garantiert veggie sind, zeigen wir hier.



Käse ist ein Produkt mit Tradition und einer sehr langen Geschichte. Wie man Käse herstellt, entdeckten die Menschen vor Jahrtausenden, als sie begannen Schafe, Ziegen und Rinder zu halten. Man vermutet, dass unsere Vorfahren bereits 10 000 vor Chr. Käse herstellten. Von Mesopotamien aus verbreitete sich die Kunst der Käseherstellung über Kleinasien, Griechenland, Italien bis nach Nordeuropa. Der Siegeszug des Käses setzt sich bis heute fort. Weltweit gibt es schätzungsweise 4 000 Käsesorten. Allein in Deutschland werden rund 600 verschiedene Käse hergestellt. Das Milchprodukt gibt's mal mit Löchern, mal ohne, würzig oder mild sowie mit Kräutern und Gewürzen. Eine Vielfalt, bei der die Auswahl oft schwer fällt.

Die besondere Qualität

Käse entsteht durch das Dicklegen von Milch. Für etwa ein Kilogramm Käse benötigt man je nach Sorte vier bis zwölf Liter Milch. Je besser dabei deren Qualität, desto leckerer schmeckt auch der Käse. Kühe, Ziegen und Schafe, die nach den Vorgaben der ökologischen Landwirtschaft artgerecht gehalten werden und reichlich frische Kräuter von saftigen Wiesen fressen, liefern die schmackhafteste Milch. Käse aus Bio-Produktion hat deshalb eine hohe Qualität. Das Futter ist frei von Gensoja, die Tiere erhalten keine Antibiotika und andere künstliche Nahrungszusätze. Ein weiterer Vorzug von Bio-Käse: Auch die Produktion erfolgt ohne Zusatzstoffe. Einige konventionelle Hersteller verwenden z. B. Natamycin als

Konservierungsstoff. Dabei handelt es sich um ein Arzneimittel, das gegen Pilzinfektionen verschrieben wird. Um Resistenzen zu verhindern, sollte man vom Käse, der mit diesem Stoff behandelt wurde, die äußere Rinde entfernen (mindestens fünf Millimeter). Auch Nitrat kommt bei der herkömmlichen Produktion teilweise zum Einsatz, nämlich um Spätblähungen des Käses zu verhindern. Allerdings soll hier nicht der Eindruck erweckt werden, dass herkömmliche Käseereien keinen guten Käse herstellen. Es gibt auch im konventionellen Bereich Firmen, die einem hohen Qualitätsanspruch genügen.

Käse wirklich vegetarisch?

Um Käse herzustellen, braucht es Lab. Dieses Enzym besitzt die Eigenschaft,









Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Käse- theke	Kühlregal	Geschmack/ Besonderheiten
 Rotkäppchen „Bockshornklee- samen“	Supermarkt	ca. 17 € pro kg	✓	✓		nussig im Geschmack; enthält geschroteten Bockshornklee- samen
 Emmi „Swiss alp Bellevue“	Supermarkt	18,90-22,90 € pro kg (The- ke)/125-g- Packung (Scheiben) 2,35-2,89 € / 125-g- Packung (Stück): 2,29-2,45 €		✓	✓	gehaltvoller, reifer Hartkäse mit Kräutergeschmack und essbarem Kräutermantel, aber ohne Kräuter im Teig; enthält weder Geschmacksverstärker noch Konservierungsstoffe
 Heirler „Ziegen- käse lactosefrei“	Reformhaus	100-g- Packung (Scheiben)/ 3,05 €	✓		✓	feinster Ziegenkäse; auch bei Lactoseintoleranz zu genießen
 Söbbeke „Marienkäse“	Bioladen	1,69 € pro 100 g	✓	✓		zart cremig und harmonisch im Geschmack; mild aromatisch
 Rotkäppchen „Italienische Kräuter“	Supermarkt	ca. 17 € pro kg	✓	✓		würzig mit typischem Kräutearoma; zergeht auf der Zunge; Prädikat: sehr lecker
 Andechser „Bio Al- penländer mit Kräu- tern“	Bioladen	125-g- Packung (Scheiben)/ 1,99 €	✓		✓	würzig im Geschmack; mit Kräutearoma; sehr lecker

Milch zum Gerinnen zu bringen. Chemisch gesehen spaltet es das Eiweiß (Casein) der Milch an einer ganz bestimmten Stelle auf, so dass dadurch neue Moleküle von gleicher Länge entstehen. Diese kann der Körper leichter verdauen und verwerten. Lab stammt ursprünglich aus den Mägen von Kälbern, Lämmern oder Zicklein. Doch seit etwa 30 Jahren wird Käse vermehrt mit mikrobiellem Lab hergestellt. Dabei handelt es sich um ein Enzym zum Beispiel aus Schimmelpilzkulturen. Damit gibt es auch Käse, der für Vegetarier eine Alternative darstellt. Leider wird Käse mit mikrobiellem Lab selten gekennzeichnet. Im Zweifelsfall hilft oft nur Nachfragen. Mittlerweile haben aber Firmen wie Emmi, Rotkäppchen oder Heirler auf ihrer Homepage Informationen darüber.

Tipps

- Kaufen Sie öfter Käse an der Bio-Theke! Dort finden Sie auch Sorten von kleinen Firmen. Zudem sind die Käse oft gut gekennzeichnet, ob sie mit mikrobiellem oder tierischem Lab hergestellt wurden.
- Vorsicht bei Schimmelbildung! Unsichtbare Schimmelpilzgifte dringen tief in den Käse ein. Werfen Sie daher den befallenen Käse weg!
- Anders verhält es sich bei Käse mit weißem Edelschimmel oder bläulichem Innenschimmel. Diese Edelschimmel verleihen Camembert oder Edelpilzkäse erst ihr einzigartiges Aroma und sind völlig unbedenklich.
- Schneiden Sie Weichkäse immer tortenförmig an, damit der volle Reifegrad des Käses erschmeckt werden kann! Er

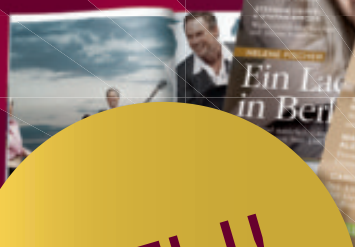
- reift nämlich von außen nach innen.
- Angeschnittene Laibe sollten Sie in pergamentartiges Käsepapier einwickeln, so kann der Käse noch atmen! Bedecken Sie zuvor die Schnittflächen mit Folie.
- Käse lässt sich auch einfrieren. Verwenden Sie dafür aber nur fettreiche Sorten wie Hart- und Schnittkäse!
- Die natürliche Rinde aus der Käseerzeugung können Sie mitessen. Ist der Käse allerdings mit Kunststoff oder Wachs überzogen oder mit Natamycin behandelt, müssen Sie die Rinde entfernen.
- Genießen Sie Käse stets zimmerwarm! Erst so kann er sein Aroma entfalten. Holen Sie deshalb den Käse etwa eine Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank!

Produkt/ Hersteller	erhältlich	Menge/ Preis	Bio	Käse-theke	Kühlregal	Geschmack/ Besonderheiten
 Andechser „Romadur“	Bioladen	125-g-Packung (Stück)/ 1,59 €	✓		✓	ausgesprochen würzig; besonders cremiger Weichkäse; geschmierte Haut, gelbbraun bis rötlich; feuchte Oberfläche
 Hochland „Patros Natur am Stück“	Supermarkt	200-g-Packung (Stück)/ 1,69 €			✓	leicht salzig; lässt sich gut in Stücke schneiden; lecker in Salaten; prima für Füllungen und zum Überbacken
 Söbbeke „Grienkenschied“	Bioladen	1,99 € pro 100 g	✓	✓		mit Rotkulturen und einem speziellen Kräutersud aus Schabziger Klee, Brennnessel, Löwenzahn und Petersilie; demeter-zertifiziert
 Rotkäppchen „Bärlauch“	Supermarkt	ca. 17 € pro kg	✓	✓		duftet etwas nach Bärlauch; leicht pikant mit typischem Wildknoblaucharoma
 Andechser „Bio Mondschein Käse“	Bioladen	125-g-Packung (Scheiben)/ 1,99 €	✓		✓	sehr intensiver Duft; sehr würzig-aromatisch; Käse wird ausschließlich an Licht-Blütentagen und an Wärmefrucht-Tagen gekäst
 Heirler „Camembert 50 % Fett“	Reformhaus	125-g (Stück)/ 2,29 €	✓		✓	mild; leicht säuerlich; im Rindenteil champignonartig; aromatisch
 Emmi „Swiss alp Panorama“	Supermarkt	18,90-22,90 € pro kg (Theke)/125-g-Packung (Scheiben) 2,35-2,89 € / 125-g-Packung (Stück): 2,29-2,45 €		✓	✓	fein-würziger Schnittkäse mit Kräutergeschmack und essbarem Kräutermantel, aber ohne Kräuter im Teig; enthält weder Geschmacksverstärker noch Konservierungsstoffe
 Hochland „Patros-Würfel mit Paprika und Oliven“	Supermarkt	300-g-Glas/ 2,59 €			✓	schön aromatisch; leicht salzig; ideal für Antipasti oder im Salat

Wunder gibt es immer wieder!

AUF EINS präsentiert die ganze Welt der Stars aus Schlager, Musical und volkstümlicher Musik. Kommen Sie ganz nah ran, und erfahren Sie in ehrlichen Interviews und unterhaltsamen Reportagen mit großartigen Bildern alles Wissenswerte aus dem Leben Ihrer Stars. Seien Sie hautnah dabei.

Testen Sie 3 AUF EINS-Magazine im Mini-Abo für nur 6 Euro.



NEU!
Jetzt testen!

- 3x AUF EINS ohne Risiko testen
- Jede Ausgabe wird bequem frei Haus geliefert
- Sie sparen ca. 30 % gegenüber dem Einzelverkaufspreis
- Ihnen entgeht keine Ausgabe mit Ihren Stars

Ganz einfach Coupon ausfüllen, abtrennen und abschicken.

Oder per Telefon unter 0711-7252-273,

per Mail an aufeins@zenit-presse.de oder im Internet unter www.aufeins.de

Ja, ich möchte AUF EINS im Mini-Abo 3 Ausgaben lang testen!

Vorname/Name	
Straße/Hausnummer	
PLZ	Wohnort
Telefonnummer	Geburtsdatum
E-Mail	

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass Sie mich künftig per Telefon oder E-Mail über attraktive Angebote informieren.

Ich erhalte die nächsten 3 Ausgaben von AUF EINS für 6 Euro und spare damit ca. 30 %. Wenn mir AUF EINS gefällt, brauche ich nichts weiter zu tun. Ich erhalte dann nach den 3 Ausgaben jede weitere Ausgabe von AUF EINS zum Vorzugspreis von 2,50 Euro pro Ausgabe (6 Ausgaben pro Jahr) pünktlich und zuverlässig frei Haus statt 2,80 Euro im Einzelverkauf. Auslandsabos auf Anfrage.

Garantie: Ich gehe damit keinerlei Verpflichtungen ein, denn das Abonnement ist jederzeit kündbar. Wenn ich nach dem Mini-Abo AUF EINS nicht weiterlesen möchte, künde ich spätestens nach Erhalt meiner 2. Ausgabe. Eine formlose Mitteilung an den AUF EINS-Kundenservice, Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart, genügt.

Widerrufsrecht: Ich kann meine Bestellung innerhalb von 14 Tagen schriftlich beim AUF EINS-Kundenservice, Postfach 81 06 40, 70523 Stuttgart, widerrufen.

Schicken Sie diesen Coupon bitte in einem Umschlag an:

AUF EINS-
Kundenservice
Postfach 81 06 40
70523 Stuttgart

Oder Sie faxen ihn an uns unter:
0711-7252-333

Ich zahle bequem per Bankeinzug:

Bankleitzahl	Kontonummer
Geldinstitut	
Datum	Unterschrift

Bestell-Nr.: AE00308

AUF EINS erscheint in der HEIMAT 2050 Verlagsgesellschaft mbH, Alter Wall 55, 20457 Hamburg, Handelsregister Hamburg HRB 101643, Geschäftsführer Kai Maser

Die Abonnentenbetreuung erfolgt durch den AUF EINS-Kundenservice: ZENIT Pressevertrieb GmbH, Julius-Hölder-Str. 47, 70597 Stuttgart, Geschäftsführer Peter Staudenmaier und Joachim John, Sitz und Registergericht Stuttgart HRB 10156

Kleines Superkorn

Einfach super! Amaranth steckt voller gesunder Nährstoffe – er liefert reichlich hochwertiges Eiweiß, mehr Kalzium als Milch und dreimal so viel Eisen wie Weizen. Und das beste: er schmeckt prima. Probieren Sie!



Alle Fotos: Allos

Überbackener Sellerie mit Amaranth-Flakes

Raffiniert

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Pro Portion: ca. 319 kcal/ 1338 kJ, 11 g EW, 13 g F, 35 g KH, 11 g Ballastst.

2 Sellerieknollen

1-2 Eier

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

100 g Amaranth-Flakes, z. B. von Allos

2-3 EL Mehl

2-3 EL Margarine

1. Sellerie waschen, schälen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Wasser ca. 5 Min. blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Ei verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Amaranth-Flakes fein zerstoßen.

2. Selleriescheiben zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in den zerstoßenen Amaranth-Flakes wenden.

3. Margarine in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Selleriescheiben nach und nach von jeder Seite bei mittlerer Hitze anbraten.

Tipp

Servieren Sie dazu einen frischen Salat.



Deftige Amaranth-Gemüse-Pfanne

Gelingt leicht

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Pro Portion: ca. 534 kcal/ 2232 kJ, 9 g EW, 27 g F, 58 g KH, 15 g Ballastst.

150 g Amaranth-Samen, z. B. von Allos

1/2 l Wasser oder Gemüsebrühe

2 Möhren

1 Zucchini

100 g Zuckerschoten

2 EL Sprossen

1 Gemüsezwiebel

3 EL Olivenöl

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Salz, Paprika und Kräuter nach Belieben

1. Amaranth-Samen im Wasser oder in der Gemüsebrühe 45 Min. zugedeckt köcheln lassen.

2. Inzwischen Möhren schälen, Zucchini waschen und beides in schmale Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen, Sprossen abspülen. Zwiebel abziehen und fein hacken.

3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln goldbraun anbraten. Übriges Gemüse zugeben und für kurze Zeit mitbraten. Gegarten Amaranth unterheben und leicht bräunen lassen. Mit Pfeffer, Salz, Paprika und Kräutern abschmecken.



Amaranth-Chappatis mit Avocado-Dip

Kleine Mahlzeit

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 1120 kcal/ 4685 kJ, 23 g EW, 67 g F, 93 g KH, 15 g Ballastst.

1 Tasse gepoppter Amaranth (s. Tipp)

1 Tasse feines Maismehl

2 Eier

1/2 TL Meersalz

2 EL Maiskeimöl

etwa 1 große Tasse heißes Wasser

125 g vegetarische Hefepaste mit Tomatengeschmack, z. B. Tomatello von Allos

nach Belieben: gekochte rote Bohnen, Mais, Salat, Sprossen oder Tomaten

Dip

1 reife Avocado

150 g Sauerrahm

1 kl. Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

etwas Zitronensaft

1. Amaranth-Popkorn, Maismehl, Eier, Salz, Öl und Wasser

zu einem kompakten Teig verrühren. Teig zu einer Rolle formen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese nacheinander auf einer mit Maismehl bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen.

2. In einer nicht geölten gusseisernen Pfanne von beiden Seiten backen, bis die Chappatis goldbraun sind. Chappatis mit der Pastete bestreichen, nach Belieben füllen und zusammenrollen.

3. Für den Dip Avocado entkernen, Fruchtfleisch zerdrücken und mit Sauerrahm vermengen. Mit Salz, Pfeffer, durchgepresstem Knoblauch und Zitronensaft abschmecken. Dip zu den Chappatis servieren.

Tipp

Amaranth-Popkorn lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Topf oder Pfanne erhitzen, Samen hineingeben und bei schwacher Hitzezufuhr unter ständigem Rühren zum Aufplatzen bringen.



Gefüllte Paprikaschoten

Einfach lecker

Für 2-3 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

+ 20 Min. Backzeit

Pro Portion: ca. 203 kcal/ 848 kJ, 5 g EW, 3 g F, 39 g KH, 11 g Ballastst.

3 Paprikaschoten

140 g Amaranth-Burger-Mischung, z. B. „Classic“ von Allos

1 Zwiebel

3 kl. Möhren

2 kl. Tomaten

3 EL Gemüsemais

Salz, Pfeffer

150 ml Gemüsebrühe

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Paprika halbieren, putzen und waschen. Amaranth-Burger-Masse in et-

was Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und klein schneiden, Möhren schälen, Tomaten waschen und beides klein würfeln.

2. Burger-Masse mit dem Gemüse verrühren und je nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Burger-Gemüse-Masse in die Paprikahälften füllen. Brühe in eine Auflaufform gießen, Paprika hinein setzen und ca. 20 Min. garen.

Einkaufstipp

Amaranthprodukte finden Sie in großer Auswahl im Naturkosthandel sowie im Reformhaus.



Popp-Amaranth „Alegria“ Amaranth im Garten

Beim Bio-Saatgutversand Dreschflegel e.V. gibt es Amaranthsaamen für den eigenen Garten. Es handelt sich dabei um Speise-Amaranth, den man nach der Ernte ganz normal wie gekaufte Körner verwenden kann. Aussaat ist im Mai. Onlineshop: www.dreschflegel-saatgut.de.



Foto: Jury Arcus - Fotolia

Auf den Quark gekommen

Quark schmeckt nicht nur gut, er eignet sich auch prima als Basis für eine Gesichtsmaske. Der Vorteil: Selbst angerührt enthält diese Kosmetik null Konservierungsstoffe. Zudem pflegt das Milchprodukt die Haut. Ein wahrer Genuss ist eine Honig-Quark-Maske, die besonders gut gegen Fettglanz wirkt. Dazu 1 EL Quark mit 1 TL Honig, 1 TL Zitronensaft und 2 TL Milch verrühren. Auf das Gesicht auftragen, Augenpartie und Mund dabei aussparen und zehn Minuten wirken lassen.



Nur das Beste

Natürliche Öle sind wie Samt und Seide für die Haut. Bereits in der Antike galten sie als wahre Schönheitsseliere. Sie eignen sich hervorragend für Massagen, Bäder sowie die sanfte Gesichts- und Körperpflege. Von Primavera gibt's ein „Basisöl Pflegeset“. Es enthält Jojobaöl, Süßes Madelöl sowie Aprikosenkernöl. Die Bio-Basisöle sind reich an essenziellen Fettsäuren, Lecithin, Vitaminen und Vitalstoffen. Ihre bioaktiven Substanzen ziehen schnell in die Haut ein und stärken sie wirkungsvoll. Sie sind regenerierend, feuchtigkeitsregulierend und machen die Haut vital und glatt. *Erhältlich in Naturwarengeschäften 3x30-ml-Set für 12,90 €.*



Natürlich schminken

Etwas Grundierung, ein Hauch Rouge und ein bisschen Lipgloss – Make-up bringt Frauen ganz schnell zum Strahlen. Für eine Spitzen-Ausstrahlung sorgt auch die neue Make-up-Serie von Living Nature. Die Produkte enthalten Mineralfarben, Tonerde, pflanzliche Wirk- und Pflegestoffe. Damit zaubern sie nicht nur einen schönen Teint, sondern schützen und pflegen die Haut gleichzeitig. Zudem kommt die Serie ganz ohne synthetische Inhaltsstoffe, Farbstoffe, Aluminium und Schwermetalle sowie ohne Alkohol aus. Die Range umfasst 52 Produkte. *Erhältlich in Naturwarengeschäften.*



Frauen lieben Kosmetik

Es ist kein Geheimnis: Frauen lieben es einzukaufen. Besonders gern geben sie Geld für Kosmetik aus. Fast 540 Euro investiert jede Frau durchschnittlich pro Jahr in die Schönheit. Das hat eine repräsentative Umfrage des VKE-Kosmetikverbandes und des Burda Community Networks ergeben. Mit 200 Euro pro Jahr investieren Frauen dabei das meiste Geld in Düfte, dicht gefolgt von der pflegenden Kosmetik mit 181 Euro und dekorativer Kosmetik mit 156 Euro. Die grundsätzliche Ausgabebereitschaft für Kosmetikprodukte sei auch in einem turbulenten wirtschaftlichen Umfeld gut.

Glauben Sie noch an *Märchen?*

Die so genannten Nutztiere kennen keinen Himmel und keine grüne Wiese, Aufmerksamkeit oder gar Zuneigung sind ihnen fremd. Ein qualvoller Transport und ein grausamer Tod stehen am Ende ihres unwürdigen Daseins. Allein in deutschen Schlachthöfen werden jährlich 600 Millionen Tiere im Akkord getötet. Die Werbung beruhigt derweil mit Bildern von idyllischen Bauernhöfen, tierlieben Bauern und glücklichen Tieren, die freundlich ihre eigenen Körperteile als Schnitzel anpreisen, das Gewissen der Verbraucher.

Glauben Sie nicht an diese Märchen!

Informieren Sie sich über die Wahrheit der Tierindustrie und zeigen Sie Mitgefühl, indem Sie heute damit anfangen, tierische Produkte von Ihrem Einkaufszettel zu streichen.



Wir bringen die Wahrheit vom Leben und Sterben hinter den fensterlosen Mauern von Mastanlagen und Schlachthöfen ans Tageslicht und zeigen der Öffentlichkeit die Grausamkeiten der Tierindustrie. Helfen Sie den Tieren, fordern Sie unseren Ratgeber für eine pflanzliche Ernährung an und unterstützen Sie unsere Kampagnen und Aktionen. Weitere Informationen finden Sie im Internet auf **www.die-tierfreunde.de** oder rufen Sie uns einfach an: **0271 / 3177680**.



DIE TIERFREUNDE e.V.

www.die-tierfreunde.de

Stiftung
Tiernothilfe



Gütesiegel für Kerzen

Der Alltag lässt sich wunderbar mit etwas Kerzenschein ‚erhellen‘: Ob beim romantischen Dinner oder beim Brunch mit Freunden – Kerzen schaffen eine schöne Atmosphäre. Doch Kerze ist nicht gleich Kerze. Es gibt viele Formen, Farben, Düfte und Brennmaterialien. Wer auf Qualität großen Wert legt, achtet lieber auf das RAL-Gütesiegel. Kerzen mit diesem Label sind besonders ruß- und raucharm und werden ohne schadstoffbelastete Rohstoffe hergestellt. Zudem tropfen sie bei richtigem Gebrauch nicht und auch die Formen, Farben und Abmessungen der Kerzen sind gleich bleibend und verlässlich. Weitere Infos gibt's unter www.kerzenguete.com.



Kalt oder warm

Mit dem „Thermobecher“ von Menu bleibt Kaffee oder Tee lange schön warm. Der Clou: Der Becher besteht aus doppelwandigem Porzellan, das bei 1.320 Grad Celsius gebrannt wurde. Auch Kaltes bleibt darin lange kühl. Vor allem aber optisch macht der Becher einiges her. Die außergewöhnliche Formgebung und das Design laden zum stilvollen Genießen ein. Im Fachhandel „Medium“, 320 ml, 2er Set für 29,95 €, „Large“, 440 ml, 2er Set für 34,95 €



Es lebe der schöne Genuss

Wer das neue Porzellan von Kahla sucht oder einen Topf von Fissler, braucht nur ins Internet gehen. Auf der Internetseite www.richtig-schoen-einkaufen.de gibt's alles, was man in einer modernen und gut ausgestatteten Küche braucht. Vor allem hochwertige, funktionale und designorientierte Produkte werden im Onlineshop angeboten. Die Internetseite ist sehr übersichtlich gestaltet, themenorientiert und mit einer Suchfunktion ausgestattet.



Essen macht Spaß

Was tun, wenn kleine Nörgler am Tisch sitzen? Die Antwort darauf hat die niederländische Design-Marke RoyalVKB: Ein Puzzle-Tablett für Kinder, mit dem Essen zu einer lustigen Angelegenheit avanciert. Jedes Geschirr- und Besteckteil hat einen festen Platz auf dem Tablett. Und obendrein lernen die Kleinen spielerisch und auf unterhaltsame Art und Weise den Umgang mit Messer, Gabel und Löffel. Das robuste Tablett besteht aus Melamin. Zum Set gehören ein großer und ein kleiner Löffel, eine Gabel und ein Messer sowie eine Tasse und ein Teller. Besonders kinderfreundlich sind auch die rutschfesten Füße, die für einen festen Stand auf dem Esstisch sorgen. Im Fachhandel für 39,95 €.

Küchentipp



Scharf nicht bitter

Cayennepfeffer sorgt für eine gute Schärfe. Sie sollten Speisen allerdings erst nach dem Garen mit dem scharfen Gewürz verfeinern. Cayennepfeffer verleiht Gerichten sonst ein bitteres Aroma.

Veggie-Quiz



Foto: Fuchs Gewürze

1. Duftend aromatisch

Was verbirgt sich hinter dem Gewürz „Cumin“?

A Kreuzkümmel

D Koriander

E Kardamom

2. Interessenvertretung vegetarisch/ vegan lebender Menschen

In welcher Stadt hat der Vegetarier Bund Deutschlands (VEBU) seinen Sitz?

I Hamburg

N Halle/ Saale

P Hannover

3. Rein pflanzliches „Fleisch“

Welches Getreide bildet die Grundlage von Seitan?

U Hafer

R Weizen

D Roggen



4. Schon zur Zeit der Gebrüder Grimm beliebt

Was sortierte Aschenputtel als „Die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen“?

A Erbsen

L Bohnen

I Linsen

5. Typisches Frühlingsgericht

Welches ist kein typisches Kraut für die Frankfurter Grüne Soße?

B Schnittlauch

L Rosmarin

O Pimpinelle



Foto: Alnatura



Wir verlosen zwei Tee-Sets von Bad Heilbrunner

Gewinnen Sie eines von zwei exklusiven Tee-Sets von Bad Heilbrunner. Ein Set enthält sechs hochwertige Teegläser Clever & More von WMF und dazu eine Auswahl Gesundheits- und Gourmet Tees von Bad Heilbrunner. Der Teespezialist überrascht mit interessanten Kreationen wie Brennessel-Lemongras oder Hibiskus-Ginkgo. Besonders beliebt ist auch der Matetee „Figurfit“, vor allem bei Fastenkuren. *Die Tees sind in Drogerie- und Supermärkten erhältlich.*

So geht's:

Wählen Sie die richtigen Antworten aus und tragen Sie die Lösungsbuchstaben in das nummerierte Antwortfeld ein. Die Zahlen in den Kästen entsprechen der Nummer der jeweiligen Frage. Schicken Sie den ausgefüllten Coupon an: Redaktion Vegetarisch fit!, Leserforum, Im Buhles 5, 61479 Glashütten-Schloßborn. Einsendeschluss ist der 30. April 2008. Es gilt das Datum des Poststempels. Mitarbeiterinnen des Verlages und

GEWINNSPIEL

LÖSUNGSWORT:

1 2 3 4 5

Vorname Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

So schön cremig

Mit diesen Desserts schinden Sie richtig Eindruck. Schon beim Hinsehen läuft einem förmlich das Wasser im Munde zusammen. Raffiniert, cremig und so süß – da kann keiner widerstehen.



Foto: Sophie Seitz/sos-design.de; Rezept: Konrad Geiger für Herbaria

Campari-Creme mit Beeren

Schön fruchtig

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: 364 kcal/ 1514 kJ, 6 g EW, 16 g F, 40 g KH, 3 g Ballastst.

300 g aufgetaute TK-Beeren ,
gemischt

90 g Zucker

1 P. Vanillezucker

500 g Dickmilch

4 EL Campari

1 EL Grenadine (Granatapfelsirup)

250 ml Sahne, z. B. Cremefine
zum Schlagen, von Rama

1. Beeren mit 1 EL Zucker und Vanillezucker mischen und etwas ziehen lassen.

2. Dickmilch mit Campari, Grenadine und restlichem Zucker verrühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Dickmilch heben.

3. Beeren abtropfen lassen und mit Sahne in vier Portionsgläser schichten.

Weißes Alpenmousse

Raffinierte Idee

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Pro Portion: ca. 709 kcal/ 2964 kJ, 9 g EW, 49 g F, 48 g KH, 0 g Ballastst.

250 g weiße Kuvertüre

1 TL Provençalische Wildblütenmischung, z. B. von Herbaria

2 Eier

25 g Rohrzucker

20-30 ml weißer Rum

1/4 TL Agar-Agar

350 g Sahne

vertüre rühren. Eier mit Zucker schaumig rühren

2. Rum erwärmen, Agar-Agar einrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Auf ca. 45 °C abkühlen lassen. Eiermasse in eine Schüssel geben, Kuvertüre dazurühren, dann Rummasse einrühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Schokomasse heben. In Gläser füllen und zugedeckt mind. 4 Std. kalt stellen. Nach Wunsch mit Wildblüten dekoriert servieren.

1. Kuvertüre im warmen Wasserbad zerlaufen lassen. Wildblütenmischung unter die Ku-



Foto: Rama



Quarkcreme mit Gewürz-Heidelbeeren

Raffinierte Kombination

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: ca. 133 kcal/ 555 kJ, 11 g EW, 1 g F, 18 g KH, 2 g Ballastst.

Gewürz-Heidelbeeren

200 g TK-Heidelbeeren

1 1/2 EL Akazienhonig

abgeriebene Schale und Saft

von 1/2 unbehandelten Zitrone

abgeriebene Schale und Saft

von 1/2 unbehandelten

Orange

1 Schuss Rotwein

2 kleine Zimtstangen

2 Sternanis

1 Nelke

1/2 TL Kardamom

1/2 TL Speisestärke

Quarkspeise

300 g Magerquark

100 g Joghurt

1 1/2 EL Akazienhonig

Mark von 1 Vanilleschote

abgeriebene Schale und Saft

von 1 unbehandelten Zitrone

Außerdem

etwas frische Minze zum Garnieren

1. Heidelbeeren in einem Sieb über einem Topf auftauen lassen und Saft auffangen.

2. Honig in einem Topf erwärmen und mit Zitronen- und Orangensaft ablöschen. Rotwein und Heidelbeersaft zugießen, Gewürze, Zitronen- und Orangenschale zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3. Soße durch ein Sieb streichen und dabei in einem Topf auffangen. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, in die Soße einrühren und 30 Sekunden gut durchkochen, bis sie eingedickt ist. Heidelbeeren zugeben, einmal aufkochen lassen, Topf vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

4. Quark, Joghurt, Honig, Vanillemark, Zitronenschale und -saft miteinander verrühren. Quark und Gewürz-Heidelbeeren übereinander geschichtet in Gläsern anrichten und mit Minze garniert servieren.

Preiselbeer-Mandel-Dessert

Schnell und einfach

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion: ca. 236 kcal/ 986 kJ, 9 g EW, 11 g F, 22 g KH, 2 g Ballastst.

250 g Frischkäse

125 g Joghurt

100 g Wildpreiselbeeren aus dem Glas, z. B. von d'arbo

2-3 EL Zucker

etwas Zitronensaft

2 EL Mandeln

1. Frischkäse und Joghurt vermischen und mit etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken. Unter die Hälfte der Creme Wildpreiselbeeren rühren.

2. Rote und weiße Creme abwechselnd in hohe Gläser schichten. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und Dessert damit garnieren.





Foto: Tanja Priem

Champignon-Bärlauch-Salat

Einfach und schnell

Für 1 Person

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Person: ca. 254 kcal/ 1048 kJ, 6 g EW, 24 g F, 3 g KH, 4 g Ballastst.

Salat

150 g Champignons

1 Bd. Bärlauch

1-2 EL schwarze Oliven, entsteint

Marinade

1/2 TL Senf

1 EL saure Sahne

1 EL Weißweinessig

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Champignons säubern und in feine Scheiben schneiden. Bärlauch gründlich waschen und fein schneiden. Beides zusammen mit Oliven in eine Schüssel geben.

2. Für die Marinade Senf mit saurer Sahne mischen, Essig und Öl darunterühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade mit den anderen Zutaten mischen und kurz durchziehen lassen.

Leserrezept des Monats April

Die Bärlauch-Saison ist in vollem Gange. Daher haben wir das Rezept von Hanni Kraus als Leserrezept des Monats April ausgewählt. Es passt wunderbar in die Saison und stellt zusammen mit Champignons eine schnell zubereitete Köstlichkeit dar.

Liebe Leserinnen und Leser, auf diesen beiden Seiten wollen wir Ihnen in jeder Vegetarisch fit! Platz einräumen: für Ihre Leserbriefe, Ihre Fragen rund um die vegetarische Ernährung und natürlich für Ihr ganz persönliches Lieblingsrezept. Berichten Sie auch von Ihren Erfahrungen und geben Sie Ihre Tipps an die anderen Leser weiter! Wir freuen uns auf Ihre Post.

Redaktion Vegetarisch fit!

Leserforum

Im Buhles 5

61479 Glashütten-Schloßborn

E-Mail:

redaktion@vegetarischfit.de

Sie haben gewonnen!

Im Januar gab es fünf Gesundheitsabos von Schneekoppe im Gesamtwert von 500 Euro zu gewinnen. Das Lösungswort lautete „Vital“. Gewonnen haben U. Thomas-Weitz aus Kassel, R. Trinkner aus Gemmingheim, R. Hahn aus Kassel, B. Huber aus Garmisch-P. und D. Vogl aus Olding. Je ein Wärmekissen von Grüne Erde geht an S. Geislinger aus Dingolfing, C. Haider aus Windorf und B. Rung aus Frankweiler. Allen GewinnerInnen einen herzlichen Glückwunsch!

Das ist Ihr Dankeschön: ein Santokumesser von Zwilling



Alle LeserInnen, deren Rezept wir auf dieser Seite veröffentlichten, erhalten als Dankeschön ein „Santokumesser“ von Zwilling. Mit seiner breiten und sehr scharfen Klinge ist es der perfekte Allrounder in der Küche. Das Messer gleitet butterweich sogar durch festes Gemüse wie Rettich oder Kürbis. Auch zum feinen Hacken und Schneiden von Kräutern, Tofu oder Seitan ist es ideal. Das Messer ist im Fachhandel für 45,50 € erhältlich.

Für Ihre Fragen rund ums Thema vegetarische Ernährung stehen Ihnen Sigrid Siebert, Ernährungswissenschaftlerin und Diätberaterin der Reformhaus-Fachakademie, und natürlich Ihr Vegetarischfit!-Redaktionsteam zur Verfügung.
www.seminare-gesundes-leben.de

**Vegetarisch
FIT!**
Reformhaus

Vollkornernährung bei Kindern

Ich möchte mich und meine Familie vollwertig ernähren. Kann ich meinen Kindern ohne Bedenken Vollkornprodukte zu essen geben? Ich habe gehört, das wäre nicht besonders gut.

B. Mayer Anfrage per Telefon

Ab dem zehnten bis zwölften Monat kann ein Kind allmählich an der Familienkost teilnehmen. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukten ist für das Kind bestens geeignet. Neben Obst und rohem Gemüse können auch Müsli und Vollkornbrot als Zwischenmahlzeiten dienen.

Als vermeintlich gesundheitsschädigende Substanz in Vollkornprodukten wird hin und wieder die Phytinsäure betrachtet. Diese hat die Eigenschaft mit Mineralstoffen wie Eisen, Kalzium, Magnesium und Zink, aber auch mit Eiweiß Komplexe zu bilden und somit die Bioverfügbarkeit dieser lebenswichtigen Nährstoffe zu vermindern.

Da vor allem Kinder einen besonders hohen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen haben, wird vermutet, dass der Verzehr von Vollkornprodukten negative Auswirkungen auf die Gesundheit von Kindern haben könnte.

Generell kann man davon ausgehen, dass Phytinsäure als Bestandteil einer gemischten, vielseitigen und ausgewogenen Ernährung die Eisen- und Zinkversorgung beim Menschen nicht beeinträchtigt. Weiterhin haben Untersuchungen gezeigt, dass es beim Verzehr von Vollkornprodukten zu keiner Mangelversorgung an Kalzium kommt. Die Vollkornprodukte liefern wesentlich mehr von dem Mineralstoff als durch die Phytinsäure gebunden werden kann. Der Verlust an Kalzium wird somit kompensiert.

*Sigrid Siebert, Diplom-Oecotrophologin,
Reformhaus-Fachakademie Oberursel*

Histamin-Intoleranz

Der Verzehr von Rotwein oder Käse führt bei mir zu Hautrötungen im Gesicht und Anschwellen der Nasenschleimhäute. Mir wurde gesagt, dass dies mit einem bestimmten Inhaltsstoff, dem Histamin, zusammenhängen könnte. In welchen Lebensmitteln kommt er noch vor?

K. Hermann per E-mail

Histamin wird im Körper durch das Enzym Diaminoxidase abgebaut. Bei einer Histamin-Intoleranz ist die Aktivität dieses Enzyms eingeschränkt und durch die Nahrung aufgenommenes und im Körper gebildetes Histamin kann nicht oder nur teilweise abgebaut werden. Beim Verzehr histaminhaltiger Nahrungsmittel können so pseudo-allergische Reaktionen auftreten. Sie führen bei sensiblen Menschen zu Hautrötungen, Juckreiz und Quaddelbildung, Übelkeit bis hin zu Erbrechen, Durchfall und einer rinnenden Nase, Asthma, Kopfschmerzen und Migräne.

Was Sie dagegen tun können: Am besten histaminreiche Nahrungsmittel meiden und Lebensmittel so frisch wie möglich verzehren. Relativ viel Histamin ist in lang gereiften Nahrungsmitteln wie Käse, Sauerkraut, Wein oder Sekt enthalten. Ziehen Sie daher Weißwein dem Rotwein vor, besonders hohe Werte hat französischer Rotwein, Chianti und Muskat. Spätlesen enthalten mehr Histamin als Kabinettweine. Verwenden Sie Streichkäse und Butterkäse anstelle von Hartkäse und bevorzugen Sie jungen Käse gegenüber altem, lange gereiftem Käse. Der höchste Histamin-Gehalt befindet sich im übrigen im Rindenbereich.

Banane, Tomate und Spinat meiden. Ebenso bedarf es der Vorsicht beim Verzehr von Schokolade.

Ihre Redaktion



Wenn Sie's gerne komplett mögen, bitteschön!
Bestellen Sie Ihre Wunschhefte einfach nach.

Ja! Ich bestelle:

☐ **Schnelle Küche**
Ausgabe 01/2008 für € 4,90
(Bestell-Nr. 4080801)
zzgl. Versandkosten

Meine Anschrift lautet:

Name: _____
Vorname: _____
Straße/Nr.: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Tel.: _____
E-Mail: _____
Datum: _____
Unterschrift: **X** _____

SH0803

Zahlungsweise:

☐ per Überweisung nach Erhalt der Rechnung
☐ mit Bankeinzug (Inland)

Kontoinhaber: _____
Kreditinstitut: _____
Konto-Nr.: _____
Bankleitzahl: _____

Bestelladresse:

Leserservice Vegetarisch Fit!
Höhenstr. 17 · 70736 Fellbach
Tel.: 07 11 / 5206-306
Fax: 07 11 / 5206-307
E-Mail: ppv@fachschriften.de
www.vegetarischfit.de

Anzeige ausschneiden und an Bestelladresse versenden!



Rückenschmerz ade!

Dank des Spezial-Ratgebers zum Thema Rückenbeschwerden gibt es Lichtblicke im Therapie-Dschungel für alle geplagten Rückenpatienten. Die Autorin Marion Grillparzer hat sich mit vier Experten zusammengetan und alle erfolgreichen Heilmethoden in einem Ratgeber gebündelt: von Akupunktur bis Yoga, von der Neuraltherapie bis zur OP. Das Quartett besteht aus einer TCM-Medizinerin, einem Orthopäden, einem Sporttherapeuten und einem Osteopathen – ihr breites Fachwissen und die langjährigen Erfahrungen fließen in das Buch mit ein. Viele Rückenleidenden werden begeistert sein zu lesen, wie leicht es ist, seinen Rücken „auf Trab“ zu bringen. Mit vielen guten Tipps und dem Aufräumen mit falschen Vorstellungen ist ein umfangreicher, interessanter Ratgeber entstanden, der für alle Rückenpatienten und Interessierte ein Muss ist.

„Das Medizinische Quartett – Unser Rückenbuch“, Marion Grillparzer und das Medizinische Quartett, Gräfe und Unzer Verlag, 224 Seiten, 19,90 €



Milchfreier Genuss

Ein Kribbeln im Bauch nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten ist für jeden, der an Milchunverträglichkeit leidet, ein bekanntes Gefühl. Die Autorin Heike Kügler-Anger litt selbst einige Jahre unter Laktose-Intoleranz, was sie dazu bewogen hat, dieses Buch zu schreiben. Viele schmackhafte und vollwertige Gerichte kommen ganz ohne die Verwendung von Tiermilch beziehungsweise Milchersatzprodukten aus. Davon ist Frau Kügler-Anger überzeugt und zeigt in ihrem Buch anhand von 130 vegetarischen Rezeptbeispielen, dass schnelles und gesundes Kochen ohne Milch auch im hektischen Alltag kein Problem ist.

„Milchfrei und schnell gekocht. Köstliche vegetarische Rezepte bei Laktose-Intoleranz und Milchallergie“, von Heike Kügler-Anger, Pala Verlag, 220 Seiten, 14 €



Gut leben ohne Fleisch



Das Buch bietet zahlreiche wichtige Argumente für eine vegetarische Ernährung. So kommen die gesundheitlichen Vorteile ebenso zur Sprache wie ethische und philosophische Argumente. Die Autoren gehen zudem auf die wirtschaftliche und ökologische Problematik der Fleischproduktion ein. Armin Risi und Ronald Zürer haben mit „Vegetarisch leben“ ein Grundlagenbuch für vegetarisch lebende Menschen und kritische Fleischkonsumenten geschaffen. Prägnante Zitate und eine Liste prominenter Vegetarier runden das leicht verständlich geschriebene Taschenbuch ab. Für den Einstieg in eine vegetarische Ernährung eine sicherlich interessante Lektüre, die man jedoch durch weitere Fachliteratur ergänzen sollte.

„Vegetarisch leben, Vorteile einer fleischlosen Ernährung“, von Armin Risi und Ronald Zürer, Govinda Verlag, 144 Seiten, 4,50 €

Die Kraft der Natur

Klein im Wuchs, aber groß in der Wirkung – das charakterisiert die 49 Hauptakteure im Herbarium Magicum: heilige Kräuter, Sonnenkräuter sowie Mondkräuter. Die Autorin Nancy Arrowsmith, die unter anderem die internationale Saatgutorganisation Arche Noah zur Erhaltung bedrohter Kulturpflanzen ins Leben rief, betrachtet darin die Herkunft und die medizinischen Eigenschaften ausgewählter europäischer Kräuter. Sie gibt Tipps zu Standort und Anbau, zum Sammeln, Trocknen und Aufbewahren nützlicher Pflanzenteile und zeigt deren praktische Anwendung in Küche und Kosmetik. Im Anhang findet sich ein Register verschiedener Krankheiten und der jeweils passenden Heilkräuter. Wer die Wunderwelt der heimischen Heilpflanzen kennenlernen will, kommt an diesem Buch nicht vorbei: ein wahrer Fundus für den Kräuterfreund.

„Herbarium Magicum. Das Buch der heilenden Kräuter: Herbolgie, Heilkraft, Rezepte und Geschichten“ von Nancy Arrowsmith, Allegria Verlag, 624 Seiten, 29,90 €



Nancy Arrowsmith verrät: Thymian regt den Appetit an und hat einen positiven Effekt auf Leber- und Gallenblasenfunktion.



Geliebtes Tier

Beleuchtet wird das Verhältnis des Menschen zum Tier in Brauchtum, Religion und Kunst von der Antike bis zur Gegenwart. Lieselotte von Eltz-Hoffmann zeigt die besondere Rolle des Tiers im Leben berühmter Persönlichkeiten auf sowie seine Stellung in der Malerei. Erzählungen über das Geheimnis von „Nessi“, das Ungeheuer von Loch Ness, ziehen den Leser ebenso in den Bann wie die Geschichte über den indischen Kaiser Ashoka, der bereits in vorchristlicher Zeit Tierheime und -spitäler errichten ließ. Eine wahre Hommage an die Tierwelt! Dieses Buch bestärkt das Verständnis für das Tier und die Liebe zu ihm.

„Das Tier. Geschichte und Gegenwart, kulturgeschichtliche Betrachtung“ von Lieselotte von Eltz-Hoffmann, Erich Weiss Verlag, 244 Seiten, 18 €.

Bücherstube

Neuheiten kurz vorgestellt



Der kulinarische Knigge

Von Franziska von Au, Südwest Verlag, 144 Seiten, 12,95 €

Wie decke ich den Tisch richtig? Welches Getränk kreden-

ze ich zu welchem Gericht? Dieses Nachschlagewerk bringt die Tischmanieren wieder auf den neuesten Stand.



Die große Filzschule

Von Gillian Harris, Bassermann Verlag, 160 Seiten, 12,95 €

Filzliebhaber aufgepasst: Mit seinen 25 originellen Filzideen regt das Buch zum sofortigen Ausprobieren an. Alle Filztechniken sind vertreten und Schritt für Schritt erklärt.



Brot & Butter

Mit Fotografien von Daniel Duve, ars vivendi verlag, 128 Seiten, 16,90 €

„Kein Ding ist positiver als Brot“ – Zitate, wie dieses von Dostojewski, Lebensweisheiten und Sprichwörter offenbaren die literarische Seite des Brotgenusses, ergänzt durch vielfältige Brot- und Aufstrich-Rezepte.



Schnell & bequem

Alle Bücher sind erhältlich unter www.vegetarischfit.de oder unter Tel.: 07 11/5 20 63 06, Fax: 07 11/5 20 63 07

Ochsenrennen in Bayern

Gaudi oder Tierquälerei?

Augen, in denen man sich verlieren kann. Behäbige Bewegungsabläufe. So stellt man sich Ochsen vor. Dem Besucher von so genannten Ochsenrennen präsentiert sich allerdings ein anderes Bild. Mit angsterfülltem Blick galoppieren die schweren Tiere über eine bayerische Wiese, während im Zelt oder in der Scheune nebenan ihre Artgenossen verspeist werden. Ein Bericht von Mechthild Mench von animal 2000.



Ochsen sind ruhige und sanfte Tiere. Sie sind eigentlich als Reittiere ungeeignet. Allein durch gutes Zureden können sie nicht dazu gebracht werden, loszurennen.

Tradition?

Im Rahmen eines genialen Werbefeldzugs der Tourismus- und Fleischindustrie finden in Bayern vermehrt so genannte „Oxenfeste“ statt. Vermarktet werden sie als betont familienfreundlich. Kinder dürfen Ochsen malen oder Luftballons in Ochsenform aufblasen, während die Erwachsenen Ochsenfleisch verzehren. Höhe- und Mittelpunkt des Festes ist jedoch das Ochsenrennen. Verkauft werden die Veranstaltungen als „urbayerische Tradition“: Sie sollen auf das 16. Jahrhundert zurückgehen, als tatsächlich Tausende von Ochsen von Ungarn nach Augsburg getrieben wurden. Die Route verlief über den „Altbayerischen Oxenweg“ im Wittelsbacher Land. Doch von einer Tradition kann man wohl kaum sprechen, denn die Ochsen wurden getrieben und nicht geritten. Außerdem fanden 2007 vielerorts nachweislich zum ersten Mal Ochsenrennen statt.

Schreie und Stöcke

Paradoxiert es sich bei Ochsenrennen eigentlich um Ochsenritte. Ein Reiter oder eine Reiterin klammert sich am Brustgurt des Tieres fest, während ein Treiber mit Hilfe von Schreien und einem Stock beide über eine Wiese zum Ziel scheucht. Wer gewinnt, erhält einen Pokal, häufig gestiftet vom Landrat oder anderer lokaler Prominenz. Auch die jeweilige Lokalzeitung berichtet in der Regel vollkommen unkritisch von dem Spektakel. Nach dem Rennen nehmen die Reiter mit ihren Tieren ein Bad in der Zuschauermenge. Eltern setzen ihre Kinder auf die Rücken der Ochsen und machen Fotos.

Angst und Stress

Mitglieder des Augsburger Vereins ATTIS und von animal 2000 – Menschen für Tierrechte Bayern hinterfragen diese Ochsenrennen kritisch. Doch sie laufen Gefahr, als Spielverderber hingestellt zu werden. Denn sie treffen auf eine harte Front von Veranstaltern, Teilnehmern, Publikum und Amtstierärzten.

So dokumentierte Philipp Adrian von animal 2000 bereits mehrere Ochsenrennen. Er stellte fest, dass die Ochsen nicht freiwillig laufen. „Oft gibt es regelrechte Ringkämpfe, ehe der Ochse überhaupt in die richtige Richtung läuft. Die Treiber setzen die Stöcke teilweise so hart ein, dass sie auf den Tieren zerbrechen.“ Besonders schockierte ihn ein junger Ochse, der zitterte und versuchte, in die Knie zu gehen – ein Ausdruck der Verweigerung. „Das Tier war sichtlich überfordert“, so Adrian. Fast alle Ochsen zittern und leiden an starkem Durchfall, dies gilt bei Rinderexperten als Zeichen von Angst und Stress. Ein Beobachter von ATTIS stellte fest, dass sich vor allem junge Leute für diese Veranstaltungen interessieren. Sogar Minderjährige nehmen aktiv teil. Ein Bewusstsein für das Leiden der Tiere ist nicht feststellbar. Es zählt einzig der Unterhaltungsfaktor.

Desinteresse seitens der Behörden

Die Behörden zeigen sich von den Hinweisen der Tierrechtler nicht sonderlich beeindruckt. Zwar ist Bullenreiten im Rahmen von Rodeo-Veranstaltungen in Bayern verboten, doch mit dem Ochsenrennen hat man keine Probleme. In einer Stellungnahme des Bayerischen Um-

weltministeriums heißt es, dass ein direkter Vergleich zwischen Bullenreiten und Ochsenrennen „nicht sachgerecht“ erscheine. „Ziel beim Ochsenrennen ist die Kooperation von Tier und Mensch, wohingegen beim Rodeo gezielt die ursprüngliche Abwehr- und Fluchtreaktion des Rindes gegenüber dem Menschen ausgenutzt wird.“ Philipp Adrian ist jedoch der Ansicht, dass die Ochsen nur deshalb rennen, um vor den Treibern und ihren Stöcken zu fliehen. Auch eine Erlaubnispflicht nach § 11 des Tierschutzgesetzes sieht man im Ministerium als nicht gegeben, denn die Veranstaltung fände ja nicht im gewerbsmäßigen Rahmen statt. Allerdings berechnete mindestens einer der Oxn' Clubs 150 Euro pro Ochse und Rennen – bei ca. zehn Rennen pro Saison ein guter Zuverdienst.

Jetzt handeln – Werden auch Sie aktiv!

Es ist höchste Zeit, dass der Verbreitung dieser Art der Unterhaltung, die als Rückschritt im Tierschutzbewusstsein der Gesellschaft gelten darf, Einhalt geboten wird. Neuerdings scheinen Feuerwehresten und sonstige Dorffeierlichkeiten in Bayern nicht mehr ohne diese fragwürdige Gaudi auszukommen. Bereits seit einiger Zeit ist im Internet ein Ochsenrennen unter der Teilnahme der bayerischen Ochsen in Nord- enham in Norddeutschland angekündigt. Protestieren auch Sie bei den Behörden. Auf www.ochsenrennen.org gibt es Anschriften, einen Musterbrief sowie weitere Informationen.

Kontakt:

animal 2000 - Menschen für Tierrechte Bayern e.V.
Fürstenrieder Straße 143
D-80686 München
www.animal2000.de
www.ochsenrennen.org
E-Mail: mail@animal2000.de
Tel./Fax: 0 89/ 5 46 90 50



Die Ochsen bewegen sich nur fort, weil sie ein Treiber mit Stock über die Wiese jagt.

Bulgarien verabschiedet modernes Tierschutzgesetz

Das bulgarische Parlament hat im Januar 2008 in zweiter Lesung sein erstes Tierschutzgesetz verabschiedet. Die Organisation Vier Pfoten begrüßt insbesondere das künftige Verbot von Hundekämpfen, das Verbot der Wildtierhaltung im Zirkus sowie die Verankerung von „humanen“ Methoden zur Kontrolle der Streunerhund-Population. „Durch dieses neue und im besten Sinne europäische Tierschutzgesetz verfügt Bulgarien als eines der jüngsten Mitglieder der EU nun über das höchste Tierschutzniveau der 27 Mitgliedstaaten“, sagte Dr. Marlene Wartenberg, Leiterin des Vier Pfoten Europabüros in Brüssel. „Verantwortungsbewusstsein und Respekt für Tiere als ‚fühlende Wesen‘, wie es im europäischen Vertrag lautet, zieht sich wie ein roter Faden durch das ganze Gesetz.“ Ein Schlüsselement des Gesetzes ist die Aufnahme der Methode des sogenannten Fangens, Kastrierens und Wiederaussetzens („Stray Animal Care“, SAC) als einen Weg, die Population der Streunerhunde auf humane Weise zu kontrollieren. Diese Methode wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen und bereits von einigen Stadtverwaltungen in Bulgarien angewendet, so auch in der Hauptstadt Sofia. Als ebenfalls fortschrittlich bewertet Vier Pfoten den im neuen Gesetz ausdrücklich aufgenommenen Einsatz von Mobilkliniken bei der Eindämmung der Streuner-Population und die Zusammenarbeit mit Tierschutzorganisationen.

Ein weiteres, hoch aktuelles Thema ist ebenfalls im neuen Tierschutzgesetz geregelt: Das Durchführen von Hundekämpfen wird als besonders schwere Form der Tierquälerei gewertet. In Zirkusbetrieben, Varietés und sonstigen Unterhaltungsstätten ist die Verwendung von Wildtieren verboten, bisher gibt es ein so weitgehendes Verbot nur in Österreich. Außerdem müssen künftig alle Haustiere registriert werden. Das Gesetz in dieser Ausprägung entspricht der Tierschutzpolitik der Europäischen Kommission, wie sie im Tierschutzaktionsplan (2006 – 2010) und der europäischen Tiergesundheitsstrategie (2007 – 2013) zum Ausdruck kommt. Ebenso entspricht das Gesetz den in Kürze zu erwartenden Richtlinien der Weltorganisation für Tiergesundheit (OIE).



Dies & Das



Online-Shops

Vegan und fit durchs ganze Jahr
www.naturschoenheit.de

Ayurveda & Naturprodukte
Gesunde Leckereien, Gewürze,
Tee, Kräuter, Arganöl, Waschnüsse,
über 800 Produkte. **Gratiskatalog**
anfordern 0 67 82-98 90 01,
www.govinda-versand.de

www.vegan-naturkosmetik-shop.de

Naturparfüms aus Meisterhand
Aus kostbaren Pflanzen-Essenzen,
ohne synthetische Zusatzstoffe.
Jeder Duft wird von Hand herge-
stellt – für alle, die das Besondere
lieben. www.Nebelduft.de

www.vegane-zeiten.de
der Onlineshop für lederfreie,
vegane Schuhe (mit Direktverkauf
„Bio & Co“ – Engelbertstr. 51
50674 KÖLN)
Tel.: 02 21/ 42 04 230

www.naturkosmetik-erleben.com
Tel. 0 57 41-30 14 23

www.veganversand.at

www.franks-veda-shop.com
Ayurved. Lebensmittel &
Gewürzversand.etc.
Franks Spice- & Franks Veda Shop
Buchweg 59
59846 SUNDERN
Tel: 0 29 33/ 92 23 70
Fax: 0 29 33/ 92 23 73
E-mail: info@ayurveda-gewuerze.de

Weiterbildung

Neue Berufe – Neue Chancen
Gesundheitsberater/in
Heilpraktiker/in
Psychologische/r Berater/in
Tierheilbehandler/in
Fitness- und Wellnesstrainer/in
Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit
Wochenendseminaren in vielen Städten.
Impulse e. V. - Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel.: 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

International Sivananda
YOGA Seminarhaus
Reith bei Kitzbühel, Tirol
Kitzbühel
50 JAHRE
1957-2007
Vierwöchige
YOGALEHRER-
AUSBILDUNGEN
Mai, August, September & Dezember 2008
Oktober 2008 in Nordindien
Gründer: Swami Vishnudevananda
www.sivananda.org/tyrol
Tel. +43 5356 674 04

Kontakte

Hibiskus, attraktiv, w 49 möchte
mit gleichges., ganzheitl.
denkenden W/M 44–54, in HH,
kochen und genießen. Life pur!
Mag Kino, Kultur, Radeln, Tiere,
Natur/-heilkunde, gärtnern, segeln,
uvm. Plane berufl. + priv. Umzug
nach Süddt., A, CH, in 1–2 J. Es
grüßt euch hibiska@gmx.de

Vegetarierin im Vorruhestand,
nicht ortsgebunden, sucht
Mensch(en) für Hausgemeinschaft
mit Tieren (Neugründung oder
Anschluss an vorhandene).
Tel. 01 70/6 51 22 23

Sie, 54, möchte Kontakte (schriftl.,
telefon., persönlich) zu Vegetariern
(m. od. w.) oder spirituellen
Menschen. Tel. 05 31/7 07 30 60

Frau (32, Veget.) sucht Mann für
warmherzige, ehrliche Partner-
schaft, zum Reden, Natur genießen,
um gemeinsam einen Weg zu
gehen und dabei auch kleinen
Füßen Wegbereiter zu werden, ein
liebvolles Zuhause zu schaffen.
haette-gern-post@web.de

Vegetarierin, w., 43, wünscht sich
gleichges. Freundin. Lebe im
Raum Freiburg/Offenburg. Mag
Kultur, Natur, Tiere, auch mal
Shoppen. E-Mail: louzyt@t-online.de

Teilen ist Leben! Vegetarier
Anfang 70, 1,68, NR, einfühlsam,
ungebunden, möchte deshalb
Kontakt zu einer lebenswerten
Vegetarierin finden und mit ihr den
künftigen Lebensweg gemeinsam
gehen. Telefon 030/61 67 42 72

Stammtische

Vegetarier/Veganer Stammtisch
in Aschaffenburg trifft sich am
2. Samstag im Monat.
Telefon: 0 60 93/99 33 45

**Vegetarier-Stammtische in
Deutschland**
Info: Vegetarier-Bund Deutschland
e.V., Telefon 05 11/3 63 20 50
www.vebu.de/w/RG+RK

Hannover, Vegetarier-Stammtisch
Info: Norbert Moch,
Telefon 05 11/62 40 39,
www.norbert.moch.de/w/vs

Ruhrgebiet
Veg. Stammtisch an jedem ersten
Samstag im Monat ab 19 Uhr.
Kontakt: ralf.schmidt@vebu.de
oder Telefon 02 21/24 18 57.

Bamberg – jeden ersten Mittwoch
im Monat ab 20 Uhr trifft sich der
„Verein Menschen für Tierrechte
Bamberg e.V.“ im vegetarischen
Restaurant Kürbiskern in Bamberg,
Kunigundenruh 1 – Nähe Bahnhof
– Kontakt: webmaster@tierrechte-bamberg.de

Göttingen – Herzlich willkommen
in unserer netten Gruppe! Nähere
Informationen unter
Telefon: 0 55 03/38 08

Hannover/Vegetarier-Stammtisch.
Bei Interesse Birgit Jörns anrufen.
Telefon 0 50 32/65 102 oder
01 75/83 39 982

**Wiesbaden/Hofheim Vegetarier-
Stammtisch** 1x monatl. Termine
nach Absprache
Telefon: 0 61 26/58 44 83
E-Mail: Veggie-Stammtisch-Wiesbaden@web.de

A-4780 Schärding/Inn
(befindet sich an der österreichi-
schen-bayrischen Grenze bei Pas-
sau). Vegetarischer Stammtisch je-
den Montag im Monat. Treffpunkt:
Café-Restaurant Orangerie um
19 Uhr, Kontakt: Eva Kubai,
Tel: 00 43/77 12-3 57 04

Vilshofen a.d. Donau
Vegetarischer/Veganer
Nichtraucher-Stammtisch bunt
gemischte Gruppe geistige,
ethische Gespräche (Tierschutz,
Tierrechte). Ausflüge, Radtouren,
Schiffsfahrten, Kunst u. Krempel,
nettes Miteinander. 1 x monatlich
oder spontan öfter. Kontakt Tel.
0 85 41/96 77 36 (abends).

Kreis Ludwigsburg – Wer hat Lust
mit uns (37 und 39) einen
Vegetarier-Stammtisch zu
gründen? Wir suchen nette Leute
zum gemeinsamen Austausch.
Bitte melden unter 01 74/917 18 11

Vegi-Info-Treff Hamburg, an
jedem ersten Mittwoch im Monat
ab 19 Uhr, Cafe Koppel, Koppel
66, 20099 Hamburg (Nähe Hbf.)
und an jedem dritten Mittwoch
im Monat ab 19 Uhr im
Restaurant Ohari, Landwehr 63
(direkt an der S-Bahnstation
Landwehr), Kontakt: **Thomas
Schönberger** (040/2193590)

Wir treffen uns jeden Monat zu
Gesprächen, Vorträgen oder
Ausflügen. Bitte nehmen Sie
Kontakt auf mit Johannes Starke,
Fuchsbergerstr. 23, **06120 Halle.**
Tel: 03 45/55 07 414

OWL: Netzwerk Tierrechte OWL
trifft sich am 2. Sonntag des Monats in
Bielefeld, 14.00 in der Bürgerwache
am Siegfriedplatz.
Kontakt: Niels Drewes (0521/32 95 510)
oder info@tierrechte-owl.de.

Mannheim: Vegetarier-Treffen
Jeden 1. Montag im Monat um 19.30
Uhr in Heller's Restaurant, N7.13.
Infos über Peter Temmer,
Tel. 06 21/18 15 415

**Der Arbeitskreis Ehrfurcht vor dem
Leben** trifft sich jeden letzten
Dienstag um 20 Uhr im
Erasmushaus, Belthlestr. 40,
Tübingen, mit Ausnahme der Monate
Juli, August und Dezember.

Gemeinschaft in der Eifel
Neugründung!! Alle sind unzu-
frieden, wir ändern was. Leben und
arbeiten in Gemeinschaft,
Genossenschaftsmodell
Kapitaleinsatz erforderlich.
Info www.die-weite.de oder
024 43/31 06 361

**Bremen - Vegetarier/
Veganerstammtisch** für Tierrechtler
jeden 3. Dienstag im Monat ab
19 Uhr. Kontakt Tel.: 0 42/63 41 85

Karlsruhe – Vegetarier-Veganer-
Treffen 1 Mal im Monat,
Tel. 07 21/2 03 84 68

Tiere

www.tierrechtsbewegung.org
Europaweite Online-Petition seit 11/2003 im Internet. Bitte mitmachen und verbreiten helfen – auch EU-weit. Thema: Sogenannte „Mastkaninchen“. (c/o TRB e.V., Postfach 2147, D-26414 Schortens.

www.tierhilfecostablanca.de
Auf unserer Auffangstation leben über 60 Hunde. Alle brauchen tierärztliche Betreuung und täglich einen vollen Napf. Bitte helfen Sie mit Ihrer Spende, das Überleben der Tiere zu sichern! DANKE! Infos im Internet oder unter Tel. 0041 (0) 79 3998918.

„Guten Appetit, aber bitte ohne uns!“



Mehr Infos bei:
VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.
Postf. 1136, 21383 Amelinghausen
Tel. + Fax: 0 40/57 14 84 55
www.vegetarische-initiative.de

Hilfe! Wo findet ein männl. Wildschwein, 3 J., kastriert, Handaufzucht, aber kein Streichtier, eine neue Bleibe? Transport u. evtl. ein Zaun könnten gesponsert werden. Telefon 01 72-6 25 36 18

Endlich! www.tierrechts-foren.de
– die Alternative

Wenn auch Du Dich vom Tierrechts- und Vegan-Kommerz losreißen möchtest, neue Ideen hast, Kritik schreiben möchtest, die woanders gelöscht wird – in den **www.tierrechts-foren.de** findest Du einen Platz der Offenheit. Die Moderation wird im Kollektiv betrieben – Du willst dabei sein? Melde Dich bei uns.

Du erreichst uns unter E-Mail:
Moderatorin@tierrechts-foren.de

Workshop

Entspannen + Meer an der Ostsee
Selbsterfahrungsworkshop für Frauen, 4.–10.5.08,
Veg. Hotel haus-linden.de,
Anmeldung/Infos:
food.and.relax@googlemail.com
Tel.: 0 89/95 55 47, Evelyn Vimont

Urlaub Inland

Vegetarisches Gästehaus im Allgäu
Info unter Tel.: 0 83 26/12 11 oder
www.gaestehaus-rita.de



Mit viel Gesundheit verwöhnen lassen! Ausspannen-Regenerieren-sich Wohlfühlen. Leckere Vollwertküche * Kur Abteilung – Einzigartige Wellness-Angebote – Entschlackungs- und Schlankheits-Kuren * beh. Freibad * Hallenbewegungsbad * Whirlpool * Fitneß-Training * Sauna * gemütl. Haus am Wald. Weihnachten geöffnet! VP ab € 44,- Info-Paket anfordern bei: **Kur-Landhaus Hitzelrode, 37276 Meinhard (Hessen) Tel./Fax: 05651/ 5711, www.naturhotel.de**

400 Fasten-Wanderungen überall!
Gesundheitsfördernd. Wo. ab 300 EUR
T/F 0631 - 4 74 72, **fastenzentrale.de**

Traditionelle Ayurvedakuren,
Seit 1994 in Deutschland, erfahrenes Team, idyll. Lage, 14 Tage 1820 €, AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr. 1, **74629 Pfedelbach,** Telefon: 079 49/590
www.ayurvedakuren.com

Urlaub Ausland

Südwestfrankreich/Pyrenäenvorland
Landhaus am See. Wiesen, Wälder und das Wanderparadies Pyrenäen. Schwimmbad, Sauna, Vollwertkost n. GGB. Familienfreundlich, kostengünstig, deutschsprachig. Hausprospekt anfordern oder **www.vollwertferien.de**
Telefon 00 33/561 88 72 47

Ferienwohnungen Tessin-Lago Maggiore-Comersee-Luganersee Gratiskatalog oder Online buchen!
Tel: 00 41/91 73011171, **www.holap.ch**

Wellness



Naturheilsanatorium Leser

- Dauerbrause
- Vollwerternährung (aus eigenem Anbau)
- fachärztliche Betreuung (Orthopädie und Naturheilverfahren)

Obere Augartenstraße 36
74834 Elztal-Dallau

Telefon 0 62 61 - 8 00 00
Telefax 0 62 61 - 50 40
www.casamedica.info

Kleinanzeigencoupon Vegetarisch FIT!

Bitte veröffentlichen Sie nachstehende Anzeige in der nächsten Ausgabe von Vegetarisch FIT!

PRIVAT:

- ☐ Private Kleinanzeige (keine Vermietungen und Verpachtungen) ohne Foto kostenlos (**max. 1 Anzeige pro Ausgabe**).
☐ Private Kleinanzeige mit einem Foto € 15,00 (**jedes weitere Foto ebenfalls € 15,00**).
Fotos und Dias können nur mit frankiertem Rückumschlag zurück gegeben werden.

Alle angegebenen
Preise zzgl. MwSt.

GEWERBLICH:

- ☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen (**Mindesthöhe 15 mm**) zum mm-Preis von € 1,30 **bis auf Widerruf (kein Rabatt möglich)**
☐ Gewerbliche Anzeige / Vermietungen – siehe oben – **bis auf Widerruf**
Für Veröffentlichungen mit Foto zusätzlich € 1,05 je mm (Mindesthöhe 20 mm).

Text: _____

Abbuchungsauftrag - nur Bankabbuchung möglich:

Bank: _____ BLZ: _____ Kto.-Nr.: _____

Auftraggeber/Absender: _____

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Tel: _____ Fax: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Coupon ausfüllen und absenden an: **PARTNER Medien Verlags- und Beteiligungs GmbH**
Anzeigenservice
Postfach
70731 Fellbach

Ansprechpartner: **Nina Oberbeck**
Tel.: 07 11/52 06 - 289
Fax: 07 11/52 06 - 223
Email: oberbeck@fachschriften.de

Vegetarisch FIT!

Rezeptverzeichnis VF 04/2008	Seite	ovo-lacto-vegetarisch	lacto-vegetarisch	vegan	schnelle Zubereitung	kcal/kJ pro Portion
Salate & Dips						
Champignon-Bärlauch-Salat	58		✓		✓	254/ 1048
Scharfer Spinatsalat mit Croûtons	19		✓			355/ 1486
Kleine Gerichte & Suppen						
Champignon-Gemüse-Spieße	41		✓			295/ 1234
Pizzabrot mit Champignon-Füllung	44		✓			1476/ 6170*
Knäcke „spinachi“	22		✓		✓	177/ 748
Kokos-Avocado-Smoothie	11		✓		✓	211/ 881
Leichte Frühlingssuppe	42			(✓)	✓	225/ 943
Spinatsuppe mit Crôtons	21		✓		✓	160/ 668
Spinat mit Röstmandeln	20			✓	✓	161/ 671
Hauptgerichte						
Champignons auf Blattspinat	42	✓			✓	475/ 1987
Champignon-Ragout	41		✓		✓	239/ 1000
Deftige Amaranth-Gemüse-Pfanne	50			✓		534/ 2232
Gefüllte Muschelnudeln	32	✓				882/ 3695
Gefüllte Paprikaschoten	51			✓		203/ 848
Gnocchi mit Spinatpesto	20	✓				450/ 1887
Amaranth-Chappatis mit Avocado-Dip	51	✓			✓	1120/ 4685
Exotisches Gemüsecurry mit Kokos	12		✓			281/ 1177
Käse-Spinat-Pastetchen	23		✓			110/ 462**
Lauch-Quiche mit Oliven	36	✓				516/ 2162
Mangold-Spinat-Lasagne	22	✓				1101/ 4607
Mexikanische Lasagne	33		✓			1120/ 4688
Nudeln mit Lauch-Zitronensahne-Soße	33			✓		640/ 2683
Pappardelle mit Pilzsugo	23		✓			428/ 1789
Spaghettinester mit Mozzarella	32	✓				630/ 2640
Spaghetti mit Safranerbssen	33		✓		✓	336/ 1408
Spinattarte	19	✓				728/ 3048
Tagliolini in Champignon-Rahm	43		✓		✓	737/ 3086
Überbackener Sellerie mit Amaranth-Flakes	50	✓			✓	319/ 1338
Überbackene Spinat-Cannelloni	21		✓			266/ 1111
Vegetarischer Döner mit Tsatsiki	24		✓		✓	
Vollkornnudeln mit Tofu-Mix	32			✓	✓	810/ 3392
Desserts, Getränke & anderes Süßes						
Campari-Creme mit Beeren	56		✓		✓	364/ 1514
Kokos-Limetten-Risotto mit würziger Schokoladensoße	12		✓			720/ 3015
Preiselbeer-Mandel-Dessert	57		✓		✓	236/ 986
Quarkcreme mit Gewürz-Heidelbeeren	57		✓		✓	133/ 555
Weißes Alpenmousse	56	✓				709/ 2964

ovo-lacto-vegetarisch = mit Eiern und Milchprodukten; lacto-vegetarisch = nur mit Milchprodukten; vegan = ohne Eier und Milchprodukte sowie ohne Honig hergestellt; schnelle Zubereitung = in einer halben Stunde fertig; * = kcal/kJ gesamt; ** = kcal/kJ pro Glas/Stück; *** = kcal/kJ pro 100 g

VORSCHAU

Vegetarisch fit! im Mai

AB 22.04.2008 AM KIOSK

Natur pur

Marktfresh und gesund: Köstliches mit viel Gemüse und naturbelassenen Lebensmitteln • Gesundheitstipps & Einkaufsratgeber



Spargelfreuden

Neue Rezepte für die heimische Spargelsaison

So aromatisch

Basilikum – der Geschmack des Südens

Saftigsüß

Erdbeerträume für den Gaumen

Weitere Themen

Weniger ist (manchmal) mehr

Gefahren der Vitamin-Übersversorgung

Xavier Rudd

Der Musiker, Vegetarier und Umweltaktivist im Gespräch

Fleischersatz

Das Pro & Contra der Leser

Herstellerverzeichnis

Asa Selection, 56203 Höhr-Grenzhausen, Fax: 0 26 24/ 1 89 36, www.asa-selection.com, kontakt@asa-selection.com
Arzberg-Porzellan GmbH, Fabrikweg 41, 95706 Schirnding, Tel.: 0 92 33/ 40 30, Fax: 0 92 33/ 40 31 22, www.arzberg-porzellan.com, www.arzberg-shop.de, info@arzberg-porzellan.de
Car-Selbstbaumöbel, Gutenbergstr. 9 a, 24558 Henstedt-Ulzburg, Tel.: 0 41 93/ 7 55 50, Fax: 0 41 93/ 7 55 15, www.car-moebel.de, office@car-moebel.de
Emsa GmbH, Grevener Damm 215-225, 48282 Emsdetten, Tel.: 0 25 72/ 1 30, Fax: 0 25 72/ 1 32 22, info@emsa.de
Guzzini Fratelli Deutschland GmbH, 50999 Köln-Rodenkirchen, Tel. 02 23/ 6 89 69 64, www.fratelliguzzini.com
Ihr Ideal Home Range, Höger Damm 4, 49632 Essen/Oldbg., Tel.: 0 54 34/ 8 11 33, Fax: 0 54 34/ 81 55, www.idealhomerange.com, info@ihr-online.de

Ikea Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau, Tel.: 0 18 05/ 35 34 35, www.ikea.de, AUSK@memo.ikea.com
Jm.packdesign, Willy-Messerschmitt-Straße 5, 50126 Bergheim, www.jm-packdesign.de, Tel: 0 22 71/ 67 92 12, Fax: 0 22 71/ 67 92 18
Kozio! ideas for friends, Werner-von-Siemens-Str. 90, 64711 Erbach, Tel.: 0 60 62/ 60 40, Fax: 0 60 62/ 60 42 65, www.kozio!.de
Leonardo, Postfach 1354, 33003 Bad Driburg/Herste, Tel.: 0 52 53/ 8 60, www.leonardo.de, contact@leonardo.de
Hartmut Räder Wohnzubehör GmbH & Co.KG, Kornhaper Str. 126, 44791 Bochum, Tel.: 02 34/ 95 98 70, Fax: 02 34/ 59 45 19
www.raeder.de, info@raeder.de
Ritzenhoff & Breker GmbH & Co. KG, Industriest. 21, 33014 Bad Driburg, Tel.: 0 52 53/ 97 70, www.ritzenhoff-breker.de, info@ritzenhoff-breker.de

Sagaform GmbH, Uferstraße 14 a, 96489 Niederfüllbach/Coburg, www.sagaform.de, info@sagaform.de
Scheurich GmbH & Co. KG, Gottlieb Wagner-Straße, 63924 Kleinheubach/ Main, Tel. 0 93 71/ 50 70, www.scheurich.de, info@scheurich.de
Villeroy & Boch AG, Saarauerstraße, 66693 Mettlach, Tel.: 0 68 64/ 8 10, www.villeroy-boch.com
Wächtersbacher Keramik, Fabrikstraße 12, 63636 Brachtal, Tel.: 0 60 53/ 80 10, Fax: 0 60 53/ 52 04 www.waechtersbach.com, info@waechtersbach.com
Wmf Württembergische Metallwarenfabrik AG, Eberhardstraße, 73309 Geislingen, Tel.: 07331/251, Fax: 07331/45387, www.wmf.de, info@wmf.de
Zwilling J.A. Henkels AG, Grünwalder Strasse 14-22, 42657 Solingen, Tel.: 0 2 12/ 88 2 0
Fax: 02 12/ 88 23 00, www.zwilling.com, info@zwilling.com



Unser Leben in
die Hand nehmen!

Die Bio-Messe für Endverbraucher

25.-26. Oktober 2008 - Rhein-Main-Hallen - Wiesbaden

Faszinierende Produktwelten

Bio-Lebensmittel
Natürliche Schönheitspflege
Naturtextilien
Natürliches Wohnen
Bewusstes Reisen
Erneuerbare Energien

Umfassende Informationen

Direkter Kontakt zu den Experten der Biobranche,
Fachvorträge, Workshops, Events

www.bio-viva.de